COMIDA RÁPIDA, BARATA Y SALUDABLE





A lo largo de la historia, la alimentación ha sido un eje vertebrador de todos los pueblos y civilizaciones. En torno a ella –desde la recolección de frutos hasta el intercambio de productos o la elaboración de las comidas– se han configurado las culturas. Comer es un acto cotidiano influido por lo social, emocional y cultural y, a día de hoy, nuestra sociedad también está marcada por cómo, cuándo y qué ingerimos.

Nuestro país goza de una de las mejores tradiciones gastronómicas del mundo. Sin embargo, la falta de tiempo, renta e información, o la facilidad para acceder a las opciones industriales ricas en grasas, sales y azúcares dan como resultado que nos desarraiguemos del origen de los alimentos y del impacto de nuestra alimentación sobre nuestra salud y sobre el planeta.

Frente a esta problemática, el equipo coordinado por la nutricionista Marián García nos ofrece en este libro una propuesta sencilla para preparar comidas forma rápida, barata y saludable. Y lo hace con productos de nuestra tierra, apoyando el trabajo y el esfuerzo de miles de familias que se dedican a producirlos respetando el medio ambiente.

Alberto Garzón Espinosa







Recetario editado por el Ministerio de Consumo bajo la dirección de la Dra. en Farmacia y nutricionista Marián García y con la colaboración de la chef María José San Román, galardonada con una estrella Michelín, y de la periodista Arantxa Castaño.



La Organización Mundial de la Salud nos alerta de que desde 1975 la tasa de obesidad se ha triplicado en todo el mundo. ¿Cómo hemos llegado a esta situación? Principalmente porque se han sumado dos factores: un aumento del consumo de alimentos de alto contenido calórico -más ricos en grasas y azúcares- y un descenso en la actividad física. Algunas de las consecuencias son el aumento de enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor e incluso algunos tipos de cáncer.

Ante esta situación, que ha surgido a raíz de los cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo, no podemos mirar hacia otro lado, ya que son necesarias más políticas de apoyo en sectores como la salud, la agricultura, el transporte, la planificación urbana, el medio ambiente, el procesamiento, la distribución y comercialización de alimentos y la educación.

En España el aumento de la obesidad se ceba particularmente en la infancia. Según los datos del estudio ALADINO 2019, el 40,6 % de los niños entre 6 y 9 años tiene exceso de peso, siendo el colectivo más vulnerable las familias con rentas bajas donde el porcentaje de obesidad se duplica. Estos niños y niñas tienen peores hábitos alimentarios: acuden más a establecimientos del tipo fast food, toman menos fruta diaria y consumen golosinas con más frecuencia. ¿Cómo podemos combatir esta situación?

UN RECETARIO SALUDABLE, SENCILLO Y BARATO COMO HERRAMIENTA PARA COMBATIR EL SOBREPESO Y LA DESIGUALDAD

La buena noticia es que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en gran medida. Según la OMS, para conseguirlo necesitamos crear unos entornos favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable. En este contexto, con el objetivo de acercar a la población recursos tanto accesibles como nutricionalmente adecuados, nace el reto de elaborar este recetario. La herramienta ofrece cuarenta recetas que comparten cuatro características clave: son rápidas, sencillas, baratas y saludables.

Son rápidas, ya que la mayoría de las recetas pueden cocinarse en menos de diez minutos. Son sencillas, al estar elaboradas con ingredientes disponibles en cualquier supermercado a partir de técnicas culinarias básicas. Son baratas, con coste de entre uno y dos euros por ración (el 35 % está por debajo de un euro y el 90 % por debajo de dos euros). Y por supuesto, son saludables y se han considerado en su elaboración las pautas de las guías nutricionales más actuales como el famoso "Plato de Harvard". Además, siendo conscientes de la dificultad que supone competir con un duro rival como es la palatabilidad de la comida rápida, se ha hecho hincapié en diseñar platos que resulten atractivos desde el punto de vista del sabor.

MUCHO MÁS QUE UN RECETARIO: PLATOS CON MENSAJE DIVULGATIVO

Lejos de ser un mero repositorio de recetas *healthy*, esta herramienta nace con una marcada vocación divulgativa y pretende ir un paso más allá, incluyendo en cada receta dos consejos que contribuyan a la educación nutricional y a combatir la desinformación. Estos consejos suponen también una oportunidad para concienciar a la población en aspectos relacionados con la sostenibilidad, ofreciendo ideas concretas sobre cómo evitar el desperdicio alimentario y sobre cómo consumir alimentos de proximidad y de temporada. De este modo, junto a los ingredientes, el método de preparación de cada receta y su valoración nutricional, los usuarios encontrarán tips prácticos, amenos y directos relacionados con el plato recogidos bajo títulos como "aprende a leer etiquetas", "desmontando mitos", "sostenibilidad", "seguridad alimentaria" o "apuntes de nutrición", entre otros.

Atendiendo al estilo de vida actual y a la demanda del consumidor, en el recetario también se ofrecen consejos para convertir las recetas en "ultrarrápidas" empleando como opción algunos alimentos procesados saludables del supermercado. Por el contrario, para aquellos que dispongan de más tiempo o recursos, también se ofrecen consejos sobre técnicas de cocción más elaboradas o sobre cómo convertir las recetas en *premium*, enriqueciéndolas por solo 1 € más con otros alimentos saludables.

UN RECETARIO RESPETUOSO CON LA DIVERSIDAD Y CON EL PLANETA

Desde el inicio del proyecto se consideró fundamental que el recetario fuera inclusivo, atendiendo a las diversas necesidades de la población como, por ejemplo, las de aquellas personas que no consumen alimentos de origen animal. Debido a esta cuestión y a que, tanto para nosotros mismos como para el planeta, existe evidencia científica sobre la conveniencia de aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y hortalizas), así como de disminuir la ingesta de proteína de origen animal en favor de la proteína de origen vegetal (por ejemplo, mediante las legumbres), en el recetario dos de cada tres recetas son vegetarianas y una de cada tres es vegana. Se incluyen también alternativas para convertir en *veggie* algunas recetas que no lo son. Del mismo modo, se han considerado las necesidades de aquellas personas con alergias, intolerancias y otras patologías. Dos de cada tres recetas son sin gluten y en cada una de las recetas se detalla información útil como los alérgenos de declaración obligatoria. Además, varias recetas incluyen consejos divulgativos para sensibilizar sobre cuestiones como la celiaquía o la intolerancia a la lactosa en la población general.

Esta iniciativa del Ministerio de Consumo se ha desarrollado desde un punto de vista multidisciplinar, incluyendo aspectos nutricionales, gastronómicos y divulgativos, bajo la dirección de la Dra. en Farmacia y nutricionista Marián García y con la colaboración de la chef María José San Román, galardonada con una estrella Michelín, y de la periodista Arantxa Castaño.

Con esta herramienta se contribuye a conseguir uno de los objetivos del Ministerio de Consumo, que es emprender las políticas necesarias para mejorar la vida de las personas y, especialmente, de las más vulnerables.

SNACKS Y ENTRANTES



ÍNDICE/SNACKS & ENTRANTES

PLATOS COMPLETOS



ÍNDICE/PLATOS COMPLETOS

ÍNDICE/PLATOS COMPLETOS



TORTILLA DE SETAS Y ESPINACAS

PÁG. 82



OLLETA DE ARROZ INTEGRAL

PÁG. 84



RAMEN CASERO

PÁG. 86

POSTRES



ÍNDICE/POSTRES

CHIPS DE KALE





	Por 100 g	Por ración (153 g)
Proteínas	4,25	6,50
Grasas	2,68	4,10
Grasas saturadas	0,37	0,56
Hidratos	4,12	6,30
Azúcares	2,22	3,39
Calorías	57,60 kcal	88,10 kcal



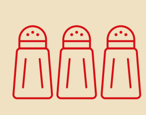
INGREDIENTES:



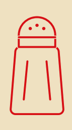
KALE
300 g



AOVE
5 ml



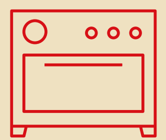
ESPECIAS AL GUSTO



SAL

RECETA

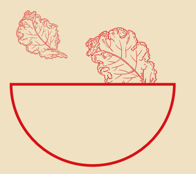
PARA 2 PERSONAS



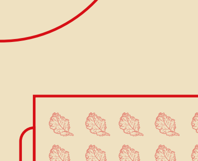
Precalienta el horno a 200 grados (arriba y abajo).



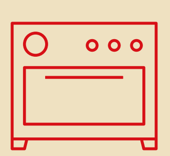
Corta el kale en trozos de unos 4 cm.



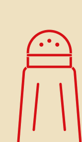
Ponlos en un bol y mezcla con AOVE. Puedes usar un pulverizador.



En una bandeja cubierta con papel de hornear dispón los trozos de kale sin amontonar.



Hornea unos 10 minutos. Hacia el final vigila que no se quemen.



Deja enfriar y añade sal, cúrcuma, pimentón, ajo en polvo o cualquier otra especia que te guste.

MÁS IDEAS PARA COMBINARLO

Puedes comer los chips de kale como snack pero también añadirlos a tus ensaladas para darles un punto crujiente o como guarnición en múltiples platos.

APUNTES DE NUTRICIÓN

El kale suena muy cool pero es la col rizada de toda la vida, prima del brócoli, repollo, coliflor, lombarda, nabos...
Todos pertenecen a la familia de las crucíferas y contienen interesantes compuestos antioxidantes.

ALÉRGENOS



GUACAMOLE CON PALITOS DE ZANAHORIA





	Por 100 g	Por ración (272 g)
Proteínas	1,18	3,22
Grasas	7,82	21,26
Grasas saturadas	1,71	4,66
Hidratos	3,68	10,02
Azúcares	2,90	7,90
Calorías	89,82 kcal	244,30 kcal



INGREDIENTES:



2 ZANAHORIAS
200 g



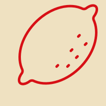
2 AGUACATES
300 g



1/2 CEBOLLETA
50 g



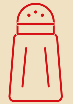
1 TOMATE
80 g



ZUMO DE LIMÓN
10 ml



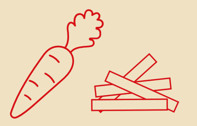
CILANTRO FRESCO



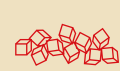
SAL

RECETA

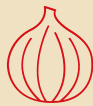
PARA 2 PERSONAS



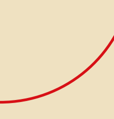
Lava la zanahoria, retira la piel con un pelador y corta bastones de aproximadamente 10 x 1 cm.

Lava el tomate y córtalo en dados.



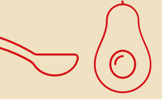
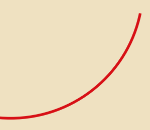
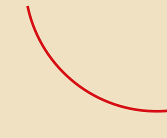
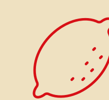
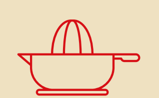

Limpia y pica la cebolla. Guarda el tallo para otra preparación.



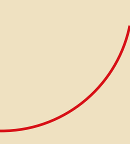
Mezcla la cebolla con las hojas de cilantro picadas finamente (no machacadas). Reserva.




Extrae la pulpa del aguacate y machaca con un tenedor o prensador de patatas.

Riega con el zumo de limón o de la lima.

Vuelca el tomate, la cebolla y el cilantro sobre el puré de aguacate. Mezcla bien, sazona y listo.

HAZLO PREMIUM POR 1€ MÁS

Puedes completar el plato extendiendo el guacamole sobre una tosta de pan integral y rematando con atún o caballa en conserva (en AOVE o al natural).

TIP PARA RECETA ULTRARRÁPIDA

Puedes encontrar en el supermercado guacamole ya preparado con un 95 % de aguacate.

ALÉRGENOS

Gluten ○ Crustáceos ○ Huevos ○
F.cáscara ○ Apio ○ Mostaza ○
Pescado ○ Cacahuete ○ Soja ○
Sésamo ○ Altramuces ○ Sulfitos ○
Leche ○ Moluscos ○

ZANAHORIAS ENCURTIDAS 'PARA MAÑANA'

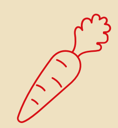
MENOS DE 20 MIN

MENOS DE 1€ POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (133 g)
Proteínas	0,86	1,15
Grasas	7,55	10,07
Grasas saturadas	1,15	1,54
Hidratos	6,8	9,07
Azúcares	4,65	6,21
Calorías	98,59 kcal	131,51 kcal



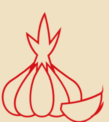
INGREDIENTES:



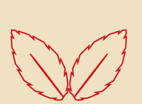
2 ZANAHORIAS
200 g



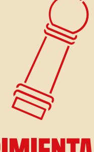
PEREJIL FRESCO
10 g



AJO
4-5 g



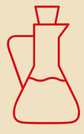
HIERBABUENA O MENTA
10 g



PIMIENTA NEGRA



AOVE
20 ml



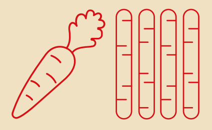
VINAGRE
30 ml



SAL

RECETA

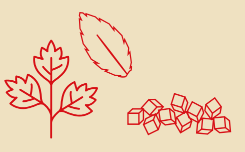
PARA 2 PERSONAS



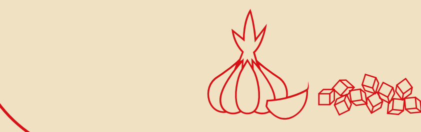
Corta las zanahorias en tiras con una mandolina o un pelador. Reserva.



Pica el ajo, ponle sal y pimienta y deja que repose unos 15 minutos para que se mezclen los sabores.



Pica las hierbas y añádelas a la zanahoria.



Añade el ajo picado y salpimentado.



Mezcla el AOVE y el vinagre y añádelo a la mezcla de zanahorias con ajo y hierbas.



Deja reposar 24 h.
¡Al día siguiente estará listo para comer como snack!.

EL MITO

¿Comiendo zanahoria te pones moreno?
La zanahoria contiene un pigmento antioxidante llamado betacaroteno que es interesante para proteger la piel de la radiación solar. Si consumes betacarotenos en exceso, este pigmento puede hacer que tu piel luzca cierto tono anaranjado... pero no moreno. La zanahoria ni activa la melanina ni broncea la piel.

APUNTES DE NUTRICIÓN

El perejil contiene el triple de vitamina C que las naranjas. Es cierto que por su función culinaria se consume en mucha menor cantidad pero siempre es una buena idea para enriquecer los platos.

ALÉRGENOS







HUMMUS DE REMOLACHA CON CRUDITÉS

MENOS DE **5MIN**

MENOS DE **1€** POR RACIÓN

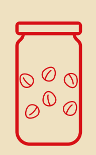
	Por 100 g	Por ración (325 g)
Proteínas	4,54	14,77
Grasas	9,21	29,93
Grasas saturadas	1,50	4,89
Hidratos	10,27	33,38
Azúcares	3,29	10,70
Calorías	142,13 kcal	461,97 kcal



INGREDIENTES:



1 REMOLACHA COCIDA Y PELADA
250 g



1 BOTE DE GARBANZOS COCIDOS
200 g



1 CUCHARADA DE YOGURT NATURAL



1 DIENTE DE AJO
5 g



APIO
40 g





ZUMO DE LIMÓN
10 ml



PIMENTÓN
5 g



AOVE
40 ml



COMINO TOSTADO Y MOLIDO
5 g

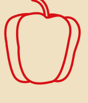






1 CUCHARADA DE TAHINI

SAL

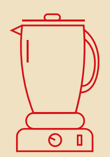


PIMIENTO ROJO
40 g

SNACKS Y ENTRANTES

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Bate la remolacha troceada con los garbanzos enjuagados y escurridos, el yogur, la salsa tahini, el ajo, el AOVE, el comino tostado, la sal y el zumo de limón.



Comprueba la consistencia y, si te gusta más ligero, añade dos o tres cucharadas de agua y vuelve a batir.





Espolvorea con pimentón y sirve acompañado con bastones de pimiento rojo y apio (10 x 1 cm aproximadamente).

SEGURIDAD ALIMENTARIA

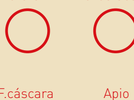
El apio es uno de los 14 alérgenos de declaración obligatoria. Aunque no lo esperes, puede encontrarse a bordo de salsas, condimentos, caldos o platos preparados entre otros productos.

EL TRUCO DEL CHEF

Si no tienes tahini (pasta de sésamo) puedes usar una cucharada de semillas de sésamo tostadas un poco en la sartén.

ALÉRGENOS

Gluten Crustáceos Huevos





F.cáscara Apio Mostaza







Pescado Cacahuete Soja







Sésamo Altramuces Sulfitos





Leche Moluscos





PATATITAS DOS SALSAS

MENOS DE 10 MIN



	Por 100 g	Por ración (364 g)
Proteínas	2,98	10,86
Grasas	3,91	14,24
Grasas saturadas	1,02	3,70
Hidratos	11,29	41,12
Azúcares	2,25	8,19
Calorías	92,27 kcal	336,08 kcal



INGREDIENTES:



PATATAS BABY
400 g

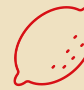


2 YOGURES GRIEGOS
250 g



HOJAS DE HIERBABUENA

1/2 DIENTE DE AJO
3 g



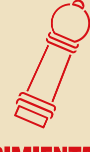
ZUMO DE LIMÓN



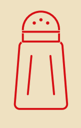
AOVE



1 CUCHARADITA DE CURRY
8 g



PIMIENTA NEGRA

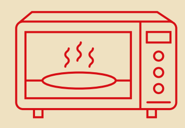


SAL



RECETA

PARA 2 PERSONAS



Cuece las patatas al microondas siguiendo las indicaciones del fabricante.





Mientras tanto, mezcla un yogur con la hierbabuena picada, medio diente de ajo, AOVE, zumo de limón al gusto y un poco de sal.







En otro recipiente, mezcla el otro yogur con el curry, un poco de pimienta negra y AOVE.







Sirve las patatas con las salsas.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Es peligroso comer los brotes verdes de las patatas? En los brotes, en las partes más verdes de las patatas y justo debajo de la piel hay una mayor concentración de unas toxinas naturales llamadas glicoalcaloides, siendo la más conocida la solanina. Comerlas en gran cantidad puede ocasionar síntomas gastrointestinales. Para evitarlo se recomienda mantener las patatas con la mínima exposición posible a la luz y a bajas temperaturas.

SOSTENIBILIDAD

Aunque las patatas "listas para cocinar" en bolsa sean muy "cuquis" y cómodas, es más barato y sostenible usar patatas normales. Lávalas, pínchalas con un tenedor y cocínalas en el micro durante 6-8 minutos a máxima potencia dependiendo del tamaño.

ALÉRGENOS

Gluten

Crustáceos 

Huevos 

F.cáscara 

Apio 

Mostaza 

Pescado 

Cacahuete 

Soja 

Sésamo 

Altramuces 

Sulfitos 

Leche 

Moluscos 

FALSO SUSHI DE PEPINO, YOGUR Y QUESO FETA

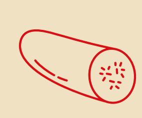




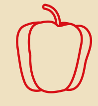
	Por 100 g	Por ración (283 g)
Proteínas	2,93	8,29
Grasas	4,32	12,22
Grasas saturadas	1,95	5,51
Hidratos	3,77	10,66
Azúcares	2,92	8,25
Calorías	65,68 kcal	185,78 kcal




INGREDIENTES:



1 PEPINO HOLANDÉS
270 g



1/2 PIMIENTO AMARILLO
100 g



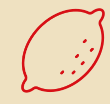
1 YOGUR GRIEGO NATURAL
125 g



1/2 CEBOLLA MORADA
40 g

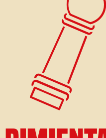


1/2 DIENTE DE AJO
3 g



QUESO FETA
50 g

RALLADURA DE LIMÓN
3 g



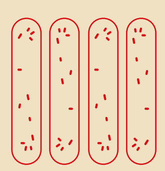
PIMIENTA MOLIDA



AOVE
10 ml

RECETA



Corta tiras finas de pepino con un pelador o una mandolina.





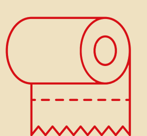
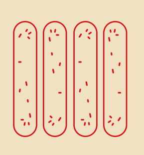
Corta el pimiento y la cebolla en cuadraditos pequeños.





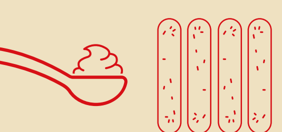
Prepara una crema con el yogur, el queso feta desmigado, el ajo picado muy fino, la piel de limón rallada, pimienta molida y un chorrito de AOVE.



Seca bien el pepino con papel de cocina.





Sobre cada tira pon una cucharada de la crema, el pimiento y la cebolla y enróllalo.

Sirve frío.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

Un buen yogur solo necesita dos ingredientes: leche y fermentos lácticos.

SI TIENES MÁS TIEMPO...

Si añades sal al pepino y lo dejas en reposo durante unos minutos se favorece que desprenda agua. Después debes secarlo con papel. ¡Ojo! Esto incrementa el contenido en sal de la receta.

ALÉRGENOS

Gluten
Crustáceos
Huevos
F.cáscara
Apio
Mostaza
Pescado
Cacahuete
Soja
Sésamo
Altramuces
Sulfitos

Leche


Moluscos


GAZPACHO DE SANDÍA Y FETA



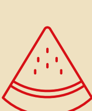
MENOS DE 2€ POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (408 g)
Proteínas	2,06	8,39
Grasas	5,13	20,92
Grasas saturadas	1,48	6,05
Hidratos	5,43	22,14
Azúcares	4,27	17,43
Calorías	76,13 kcal	310,40 kcal

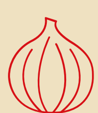




3 TOMATES PERA
250 g



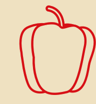
1 TROZO DE SANDÍA
250 g



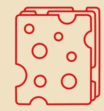
1/2 CEBOLLETA
40 g



1 DIENTE DE AJO
5 g



1/2 PIMIENTO ROJO
150 g



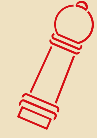
QUESO FETA
50 g



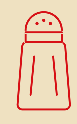
HOJAS DE ALBAHACA ESCALDADA



AOVE



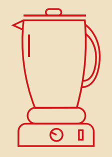
PIMIENTA



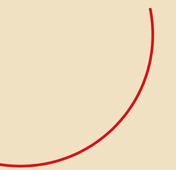
SAL

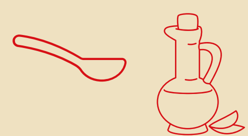
RECETA

PARA 2 PERSONAS



En un robot o batidora potente pon los tomates lavados y cortados en dos, la sandía sin piel ni pepitas (reserva un poco para la guarnición), la cebolleta, el pimiento en trozos lavado y sin semillas y las hojas de albahaca. Previamente habrás sumergido las hojas de albahaca unos segundos en agua hirviendo (en un vaso calentado al microondas).





Añade 3-4 cucharadas de aceite, dos de vinagre y sal.





Bate todos los ingredientes hasta lograr una textura fina y sirve acompañado de trozos de sandía y de queso feta.

TIP PARA RECETA ULTRARRÁPIDA

Aunque el casero siempre será nuestro favorito, en el supermercado existe gazpacho "de bote" saludable. Busca en la lista de ingredientes que contenga más de un 90 % de hortalizas y que esté elaborado con AOVE.

APUNTES DE NUTRICIÓN

Los tomates y sandías son ricos en un pigmento rojo llamado licopeno. Varios estudios han demostrado triturando tomate junto con aceite de oliva (como en este gazpacho) se mejora la absorción del licopeno.

ALÉRGENOS

Gluten · Crustáceos · Huevos

F.cáscara · Apio · Mostaza

Pescado · Cacahuete · Soja



Sésamo · Altramuces · Sulfitos (A)



Leche (A) · Moluscos



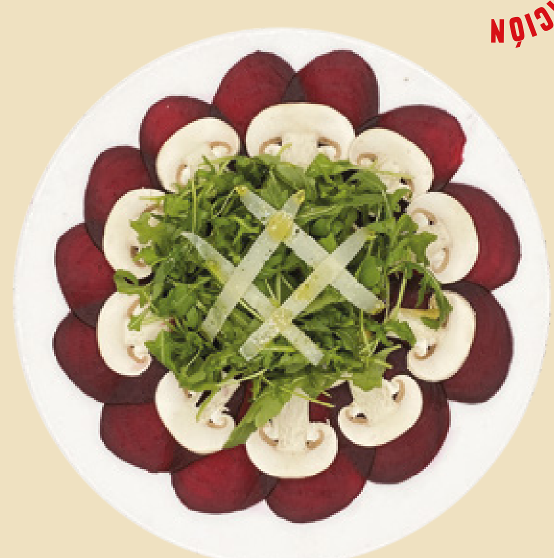


CARPACCIO DE REMOLACHA Y CHAMPIÑÓN



MENOS DE **2€** POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (304 g)
Proteínas	3,63	11,04
Grasas	9,59	29,16
Grasas saturadas	2,08	6,31
Hidratos	4,55	13,83
Azúcares	3,74	11,37
Calorías	119,03 kcal	361,92 kcal



INGREDIENTES:



1 REMOLACHA COCIDA Y PELADA
250 g

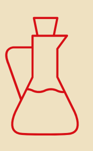


QUESO MANCHEGO CURADO
30 g

10 CHAMPIÑONES
150 g



RÚCULA
100 g

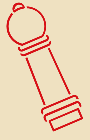


VINAGRE

8 Ó 10 AVELLANAS
30 g

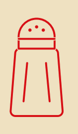


AOVE





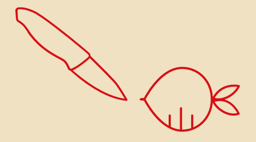
PIMIENTA



SAL

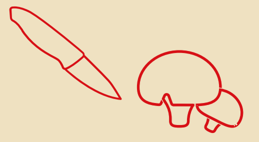
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Corta la remolacha en láminas muy finas con un cuchillo muy afilado o, preferiblemente, con una mandolina. Dispón la remolacha cubriendo la base de un plato llano.





Lava los champiñones y córtalos en láminas finas. Colócalos encima de la remolacha.





Pon un puñado de rúcula en el centro del plato y coloca encima unas lascas de queso manchego.







En un bote de cristal pequeño mezcla el AOVE, el vinagre, las avellanas picadas y la sal. Agita y vierte el aliño sobre el carpaccio.

EL MITO

¿La remolacha es un superalimento?
La remolacha, de nombre beet en inglés, lleva varios años de moda en países anglosajones y acapara titulares como superfood. Debemos desterrar el concepto de superalimento, ya que ninguno posee propiedades sobrenaturales. Dicho esto, es cierto que la remolacha tiene características antioxidantes muy interesantes y deberíamos incluirla más a menudo en nuestros menús.

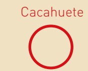
SOSTENIBILIDAD

Aunque el parmesano es el gran clásico de los quesos para añadir a los platos de origen italiano, prueba a sustituirlo por otros quesos duros como el manchego apoyando la producción local.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
		

F.cáscara	Apio	Mostaza
A		

Pescado	Cacahuete	Soja
		

Sésamo	Altramuces	Sulfitos
		A 

Leche	Moluscos
A 	

DIP DE GUISANTES CON HIERBABUENA Y TOTOPOS CASEROS





	Por 100 g	Por ración (296 g)
Proteínas	6,64	19,65
Grasas	7,57	22,40
Grasas saturadas	3,29	9,73
Hidratos	7,24	21,45
Azúcares	3,83	11,35
Calorías	123,65 kcal	366 kcal

INGREDIENTES:



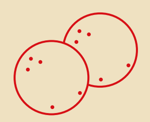
GUISANTES CONGELADOS
300 g



QUESO FRESCO
250 g



PISTACHOS
15 g



TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL
50 g



1/2 DIENTE DE AJO
3 g



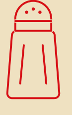
AOVE
10 ml



HOJAS DE HIERBABUENA



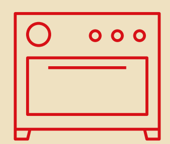
PIMENTÓN



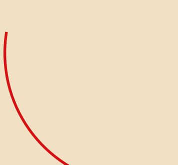
SAL

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Precalienta el horno a 180 grados (calor arriba y abajo).



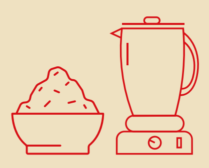


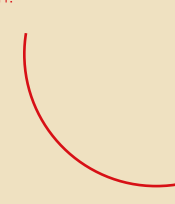


Coloca los guisantes (sin descongelar) en un recipiente apto para microondas. Añade dos cucharadas de agua y cocina máxima potencia en el micro durante 4 minutos. Tritura con un tenedor y deja enfriar.



Para hacer los totopos, corta cada tortilla en ocho triángulos. Colócalos en una bandeja sobre papel vegetal, pinta con AOVE, añade sal y hornea 10 minutos vigilando que no se quemen.



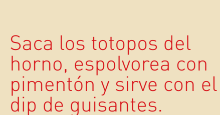


Mezcla el queso con el ajo picado, los pistachos picados, la hierbabuena, AOVE, sal y pimienta. Incorpora el puré de guisantes y mezcla bien.





Saca los totopos del horno, espolvorea con pimentón y sirve con el dip de guisantes.



EL MITO

¿Los alimentos congelados son menos nutritivos?
La realidad es que si se congelan adecuadamente, como ocurre con los guisantes ultracongelados, mantienen significativamente sus nutrientes con la ventaja de que son más económicos.

EL TRUCO DEL CHEF

Cómo evitar que el ajo repita

1: Los ajos, mejor frescos. Cuanto más viejo sea el ajo, más probable es que repita.

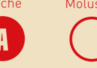
2: Quitar el germen al ajo. No es infalible, pero muchos de los compuestos están concentrados en el núcleo.

3: Escaldar o cocinar el ajo. También se puede meter al microondas 30 segundos.

ALÉRGENOS

Alérgeno	
Gluten	A
Crustáceos	
Huevos	
F.cáscara	A
Apio	
Mostaza	
Pescado	
Cacahuete	
Soja	
Sésamo	
Altramuces	
Sulfitos	
Leche	A
Moluscos	





ESCAROLA CON GRANADA





	Por 100 g	Por ración (300 g)
Proteínas	1,54	4,63
Grasas	2,42	7,27
Grasas saturadas	0,31	0,93
Hidratos	8,16	24,51
Azúcares	6,83	20,51
Calorías	60,58 kcal	181,99 kcal



INGREDIENTES:



ESCAROLA

300 g



1 GRANADA

275 g



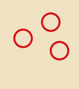
1 DIENTE DE AJO

8 g

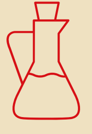


AOVE

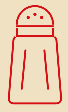
10 ml



COMINO EN GRANO



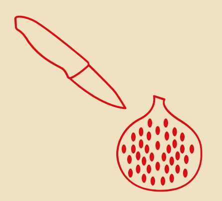
VINAGRE



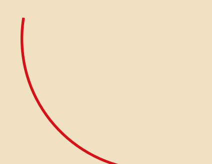
SAL

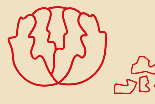
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Para desgranar la fruta, corta la pieza en dos mitades de forma transversal. Coloca cada mitad sobre un plato o bol y da ligeros toques con la mano de un mortero hasta que se desprendan todos los granos. Reserva.



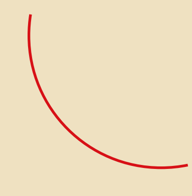


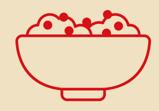
Lava, escurre y trocea la escarola.





En una sartén tuesta los granos de comino con cuidado para que no se quemen. Tritura en el mortero junto con el ajo. Añade un poco de sal y vinagre al gusto y el aove. Vuelca sobre la escarola.





Incorpora la granada, mezcla y sirve.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

La escarola-- y cualquier otra fruta o verdura que no venga previamente lavada-- debe lavarse bajo el chorro del grifo (aunque vayas a pelarla) para evitar que la contaminación pase del cuchillo al alimento. Puedes usar cepillos específicos. Después, sécala con papel de cocina.

EL TRUCO DEL CHEF

¿Cómo se lava la fruta y verdura con lejía?

Si vas a comer fruta cruda con piel, verdura cruda (lechuga, espinacas...) o verdura cruda con piel (pepino), desde AESAN aconsejan sumergirla durante 5 minutos en agua potable con 1 cucharita de postre de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua. Después aclara con abundante agua corriente.

¡IMPORTANTE! La lejía debe estar etiquetada como "apta para la desinfección de agua de bebida".

ALÉRGENOS

Gluten
Crustáceos
Huevos
F.cáscara
Apio
Mostaza
Pescado
Cacahuete
Soja
Sésamo
Altramuces
Sulfitos



Leche
Moluscos



TOSTA DE AGUACATE CON REQUESÓN





	Por 100 g	Por ración (204 g)
Proteínas	5,65	11,52
Grasas	9,99	20,37
Grasas saturadas	3,82	7,79
Hidratos	14,85	30,30
Azúcares	1,84	3,75
Calorías	171,91 kcal	350,61 kcal



INGREDIENTES:



1 AGUACATE

150 g



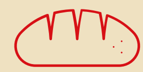
1 TARRINA DE REQUESÓN

125 g



TOMATES CHERRY

80 g

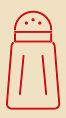


2 REBANADAS DE PAN INTEGRAL

90 g



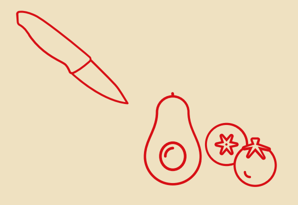
AOVE



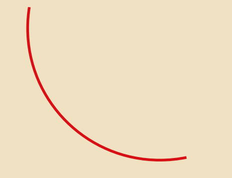
SAL

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Corta el aguacate y el tomate.





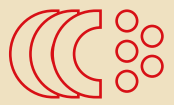
Tuesta el pan en una tostadora o sartén antiadherente.





Extiende el requesón sobre cada una de las mitades.





Coloca el tomate y el aguacate sobre el requesón.





Añade un poco de sal y riega con AOVE.

HAZLO PREMIUM POR 1 €

Añade como toppings bolitas de granada y pistachos machacados. Enriquecerás la tosta en proteínas y fibra y la convertirás en un cóctel de antioxidantes.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Sabemos que un aguacate está en su punto cuando cede al presionarlo levemente. Con el clásico truco de quitar el rabito podemos abrir una puerta a la contamina-ción del aguacate si finalmente no vamos a comerlo.

ALÉRGENOS

Gluten A

Crustáceos 

Huevos 

F.cáscara

Apio 

Mostaza 

Pescado

Cacahuete 

Soja 

Sésamo

Altramuces 

Sulfitos 

Leche 

Moluscos 

BARQUITAS DE BERENJENA CON YOGUR Y MANZANA

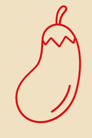




	Por 100 g	Por ración (398 g)
Proteínas	1,51	6,02
Grasas	1,82	7,24
Grasas saturadas	0,46	1,84
Hidratos	6,45	25,66
Azúcares	4,54	18,07
Calorías	48,22 kcal	191,88 kcal



INGREDIENTES:



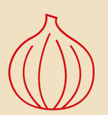
1 BERENJENA

300 g



1 YOGUR NATURAL

125 g



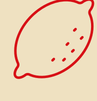
1 CEBOLLA ROJA

80 g



1 MANZANA VERDE ÁCIDA

200 g



ZUMO DE LIMÓN

80 ml

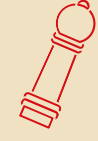



1 DIENTE DE AJO

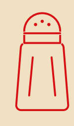
8 g



AOVE



PIMIENTA



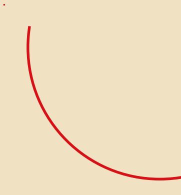
SAL

RECETA

PARA 2 PERSONAS



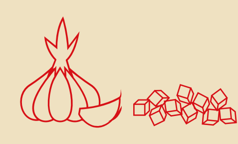

Pica la cebolla y ponla a marinar en zumo de limón.




Corta la berenjena en dos mitades y ásala tapada en el microondas a máxima potencia durante 10 minutos.



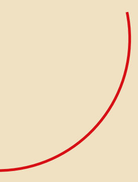
Deja templar, saca la carne y reserva la piel.

Pica el ajo y media manzana y mezcla con la carne de la berenjena, el yogur y la cebolla marinada.



Rellena la piel de la berenjena con la mezcla, salpimenta y decora con la otra media manzana cortada en trozos grandes.



APUNTES DE NUTRICIÓN

Cocinar la berenjena al micro es una opción más recomendable que las clásicas preparaciones fritas o rebozadas. Cuidado también con bañar la berenjena en vinagre de Módena. Algunos contienen hasta un 25 % de azúcares.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Diferencias entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente.

La caducidad se refiere a la seguridad de los alimentos y marca la fecha límite a partir de la que el alimento dejaría de ser seguro y podría causar enfermedades.

El consumo preferente se refiere a la calidad del alimento y marca la fecha a partir de la cual la comida sigue siendo segura (siempre que se haya almacenado adecuadamente), aunque pueden variar su sabor o su textura.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche: A	Moluscos	

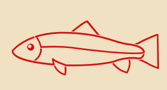
ESCABECHE DE SARDINAS



	Por 100 g	Por ración (207 g)
Proteínas	14,78	30,59
Grasas	21,68	44,85
Grasas saturadas	4,02	8,31
Hidratos	1,97	4,08
Azúcares	0,43	0,90
Calorías	262,12 kcal	542,33 kcal



INGREDIENTES:



6-9 SARDINAS SIN CABEZAS, ESCAMAS NI VÍSCERAS

500 g



1 DIENTE DE AJO

8 g



VINAGRE

30 ml



PIMENTÓN

6 g

GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

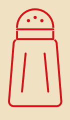


1 HOJA DE LAUREL



AOVE

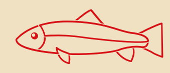
60 ml



SAL

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Pide en la pescadería que te limpien las sardinas retirando cabezas, vísceras y escamas.





En una sartén con dos cucharadas de AOVE dora el diente de ajo aplastado y con piel.





Añade el pimentón con cuidado para que no se queme, el resto del aceite y el vinagre y deja cocer 5 minutos.





Añade el laurel, los granos de pimienta y las sardinas y deja cocer 10 minutos más. Deja que se enfríe y consume al día siguiente.

MÁS IDEAS PARA COMBINARLO

Además de con sardinas, puedes elaborar el escabeche con otros pescados como jurel, palometa o caballa.

EL MITO

¿Comer sal del Himalaya es más saludable?
La sal común y la sal del Himalaya están compuestas principalmente de cloruro sódico. La primera en un 99 % y la segunda en un 98 %. El pequeño porcentaje de micronutrientes adicionales presentes en la sal del Himalaya no justifica los beneficios nutricionales que se le atribuyen.

ALÉRGENOS

Gluten · Crustáceos · Huevos

F.cáscara · Apio · Mostaza



Pescado: A · Cacahuete · Soja



Sésamo · Altramuces · Sulfitos: A





Leche · Moluscos



CREMA DE CALABAZA Y QUESO AZUL

MENOS DE 15MIN

MENOS DE 2€ POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (481 g)
Proteínas	2,92	14,04
Grasas	6,22	29,90
Grasas saturadas	2,13	10,25
Hidratos	2,62	12,62
Azúcares	1,14	5,46
Calorías	78,14 kcal	375,74 kcal

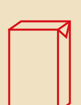


INGREDIENTES:



CALABAZA CACAHUETE

500 g



AGUA O CALDO DE VERDURAS

250 ml



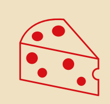
PUERRO

80 g



PIMENTÓN

10 g



QUESO AZUL

80 g



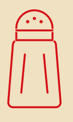
SEMILLAS DE CALABAZA

10 g



AOVE

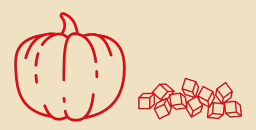
30 ml



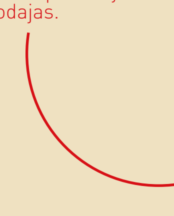
SAL

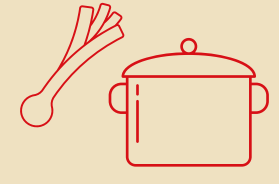
RECETA

PARA 2 PERSONAS

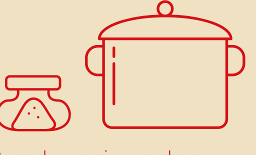


Pela la calabaza, retira las semillas y córtala en dados. Limpia el puerro y córtalo en rodajas.

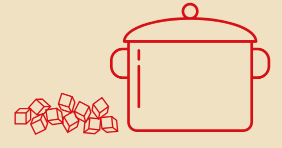




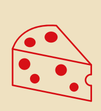
Pon el aceite a calentar en una olla, añade el puerro y saltea con cuidado para que no se queme.



Cuando empiece a dorar separa la olla del fuego, añade el pimentón, da una vuelta y vuelve a poner la olla al fuego.



Añade los dados de calabaza y da otra vuelta. Añade el agua o el caldo de verduras, la sal y deja cocer 10 minutos.





En un plato hondo, pon unos dados de queso azul.



Tritura la crema con una batidora o robot y vierte sobre los dados de queso. Añade las semillas de calabaza y sirve caliente.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Las embarazadas deben evitar consumir leche cruda y quesos frescos o de pasta blanda (como Brie, Camembert o quesos azules) si en la etiqueta no se indica que estén hechos con leche pasteurizada.

SOSTENIBILIDAD

Es importante potenciar el consumo de productos de tempora-da y de proximidad. La calabaza se cosecha al final del verano y reina en el otoño, aunque por sus buenas condiciones de conservación está disponible casi todo el año. La variedad cacahuete es la más cultivada en España y la más fácil de encontrar.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara A	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche A	Moluscos	

ALUBIA CONFETTI

MENOS DE 5 MIN





	Por 100 g	Por ración (437 g)
Proteínas	4,15	18,15
Grasas	2,34	10,23
Grasas saturadas	0,40	1,76
Hidratos	13,69	59,82
Azúcares	1,74	7,60
Calorías	92,42 kcal	403,95 kcal



INGREDIENTES:



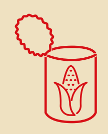
1 BOTE DE ALUBIAS ROJAS

400 g



1 TARRINA DE ARROZ INTEGRAL PRECOCIDO

125 g



1 LATA PEQUEÑA DE MAÍZ

140 g



1/2 PIMIENTO ROJO

150 g



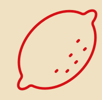
LA PARTE VERDE DE 2 CEBOLLETAS

30 g



AOVE

20 ml



ZUMO DE LIMÓN

20 ml



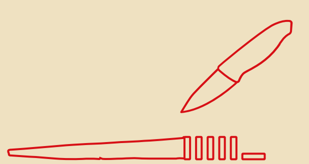
SAL



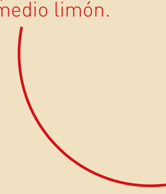
CILANTRO FRESCO

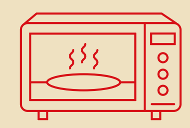
RECETA

PARA 2 PERSONAS



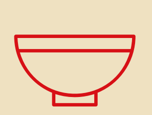
Corta los tallos de cebolleta en aros y déjalos reposar con el zumo de medio limón.



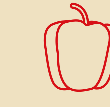


Cocina el arroz en el microondas siguiendo las indicaciones del fabricante. Deja enfriar.





Escurre las alubias y viértelas en un bol. Escurre el maíz y viértelo sobre las alubias.





Añade el pimiento cortado en dados. Añade el vasito de arroz. Añade los tallos de cebolleta cortados en dados junto al limón de la maceración.







Aliña con AOVE y sal. Pica el cilantro y remata el plato.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Es tóxico el caldillo de las legumbres? No solo no es tóxico, sino que muchas legumbres se han cocido en el propio bote. Por tanto, si lo tiramos perdemos parte de los nutrientes. Ahora bien, si la textura no nos resulta agradable siempre podemos enjuagarlas.

MÁS IDEAS PARA COMBINARLO

Puedes sustituir las judías por cualquier tipo de legumbre como garbanzos, lentejas, edamame, etc. Cuanto más variados sean los colores de los ingredientes de la ensalada, mayor combinación de antioxidantes tendrá. También puedes cambiar el cilantro por otras hierbas como cebollino o perejil.

ALÉRGENOS

Gluten, Crustáceos, Huevos

F.cáscara, Apio, Mostaza

Pescado, Cacahuete, Soja

Sésamo, Altramuces, Sulfitos

Leche, Moluscos

SALMÓN EXPRÉS AL MICROONDAS



	Por 100 g	Por ración (448 g)
Proteínas	10,02	44,9
Grasas	7,07	31,69
Grasas saturadas	1,2	5,36
Hidratos	5,41	24,25
Azúcares	0,83	3,73
Calorías	125,35 kcal	561,81 kcal



INGREDIENTES:



1 LOMO DE SALMÓN CORTADO EN 2 PORCIONES

400 g



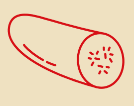
1 VASITO DE ARROZ BASMATI PRECOCIDO

125 g



1/2 CEBOLLETA

50 g



1 PEPINO

300 g



JENGIBRE RALLADO

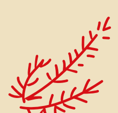
1 CUCHARADA DE SOJA



1 CUCHARADA DE VINAGRE



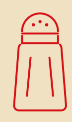
SEMILLAS DE SÉSAMO



ENELDO SECO



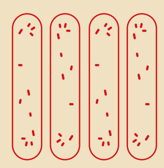
AOVE



SAL

RECETA

PARA 2 PERSONAS

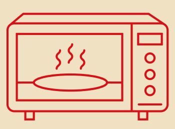



Corta el pepino en tiras con un pelador o una mandolina, espolvorea con sal y reserva.






Pica la cebolla y ponla en medio vaso de agua. Reserva.




Cocina el arroz en el microondas siguiendo las indicaciones del fabricante. Reserva.





Lava el salmón, extrae las espinas y ponlo en un plato untado con AOVE. Sazona y espolvorea con eneldo. Cubre el plato (o usa un recipiente de silicona específico para microondas) y cocina 5 minutos a potencia máxima. Vigila el proceso, porque el tiempo final dependerá del tamaño del pescado.




Escurre bien el pepino y monta una ensalada japonesa mezclando con la cebolla (también escurrida). Mezcla la soja con el vinagre, el sésamo y el jengibre. Aliña y sirve con el salmón.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Hay que congelar el salmón para evitar el anisakis? Si lo cocinamos a temperatura suficiente (60º durante al menos un minuto en toda la pieza) no es necesario congelar el pescado. ¡Importante! Usar el microondas no garantiza alcanzar la temperatura uniforme en todo el producto y en este caso sí se recomienda la congelación previa.

EL MITO

¿Se pueden alcanzar las recomendaciones de ácidos grasos omega 3 sin comer pescado? Aunque es cierto que el pescado azul (salmón, atún, sardinas…) es una fuente interesante de omega 3, también pueden obtenerse estos ácidos grasos a partir de alimentos de origen vegetal como nueces, semillas de chía o semillas de lino.

ALÉRGENOS

Gluten: A	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado: A	Cacahuete	Soja: A
Sésamo: A	Altramuces	Sulfitos: A
Leche	Moluscos	



TALLARINES DE CALABACÍN Y ZANAHORIA CON VINAGRETA DE NUECES





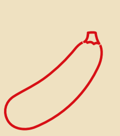
	Por 100 g	Por ración (227 g)
Proteínas	2,10	4,76
Grasas	7,84	17,78
Grasas saturadas	1,06	2,41
Hidratos	4,75	10,77
Azúcares	3,06	6,94
Calorías	97,96 kcal	222,14 kcal



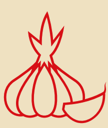
INGREDIENTES:



2 ZANAHORIAS
200 g



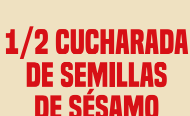
1 CALABACÍN
200 g



1 DIENTE DE AJO
5 g



2 ó 3 NUECES
25 g



1/2 CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO
12 g



AOVE
20 ml



MOSTAZA DE DIJON
3 g

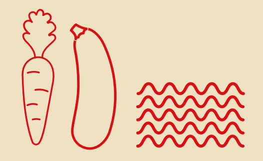


SAL

VINAGRE

RECETA

PARA 2 PERSONAS

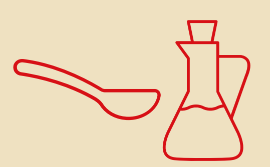


Lava el calabacín y la zanahoria y forma los tallarines con un espiralizador.





Saltéalos a fuego fuerte en una sartén antiadhe-rente con AOVE y el diente de ajo picado.





Mientras, prepara una vinagreta con dos cucharadas de aceite de oliva, una de vinagre y media de mostaza de Dijon.







Pica las nueces.





Mezcla en un bol el salteado de verduras con la vinagreta. Al servir, espolvorea con las nueces picadas y el sésamo.

HAZLO PREMIUM POR 1€ MÁS

Añade gambas salteadas a tus tallarines vegetales para enriquecerlos en proteínas.

TIP PARA RECETA ULTRARÁPIDA

Puedes encontrar en el supermercado tallarines precortados de zanahoria y calabacín. Nuestro consejo es que siempre que puedas los hagas tú mismo: no tardarás mucho y es más barato y sostenible.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos

F.cascara	Apio	Mostaza
A		A



Pescado	Cacahuete	Soja





Sésamo	Altramuces	Sulfitos
A		A





Leche	Moluscos





BROCHETA DE POLLO ESPECIADO

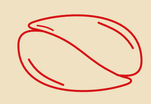




	Por 100 g	Por ración (393 g)
Proteínas	9,86	38,69
Grasas	3,17	12,44
Grasas saturadas	0,55	2,15
Hidratos	3,14	12,34
Azúcares	2,45	9,62
Calorías	80,53 kcal	316,08 kcal



INGREDIENTES:

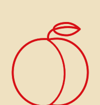


1/2 PECHUGA DE POLLO
300 g



1/2 CEBOLLA
40 g

TOMATES CHERRY
60 g



1 NECTARINA
150 g



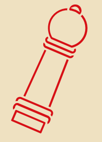
1 PIMIENTO VERDE
100 g



AOVE
10 ml

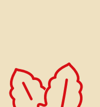


ZUMO DE LIMÓN



PIMIENTA MOLIDA

PIMENTÓN
8 g



RÚCULA
100 g



2 Ó 3 NUECES
25 g

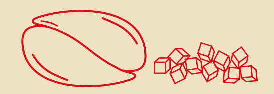


SAL

PLATOS COMPLETOS

RECETA

PARA 2 PERSONAS



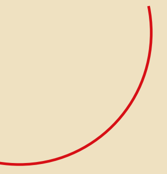
Corta la pechuga en dados, salpimenta y pon en un bol junto con la cebolla rallada, el pimentón, el zumo de limón y un chorrito de AOVE. Deja reposar.





Lava y corta el pimiento, la nectarina (sin piel) y la cebolla de un tamaño similar al de los trozos de pollo.





Forma las brochetas ensartando el pollo, la fruta, las verduras cortadas y los tomates.





Cocina las brochetas en una plancha o sartén antiadherente con AOVE.





Monta una ensalada con rúcula y nueces. Aliña con AOVE, zumo de limón y sal.

OPCIÓN *VEGGIE*

Puedes sustituir el pollo por tofu o por champiñones.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Es peligroso comer alimentos *churruscados*? La acrilamida se forma en algunos alimentos durante procesos habituales como fritura, cocción o asado. Es una sustancia potencialmente carcinógena. Por tanto, el lema de AESAN es:

"Elige dorado, no tostado".

ALÉRGENOS

Gluten, Crustáceos, Huevos, F.cáscara (A), Apio, Mostaza, Pescado, Cacahuete, Soja, Sésamo, Altramuces, Sulfitos, Leche, Moluscos

MINIBURGER DE ALUBIAS Y ATÚN





	Por 100 g	Por ración (415 g)
Proteínas	9,30	38,61
Grasas	4	16,62
Grasas saturadas	0,70	2,9
Hidratos	5,93	24,59
Azúcares	0,85	3,53
Calorías	96,92 kcal	402,38 kcal



INGREDIENTES:



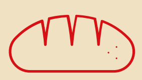
1 BOTE PEQUEÑO DE ALUBIAS BLANCAS COCIDAS
240 g



1 LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA O AL NATURAL
185 g



1 HUEVO
60 g



PAN RALLADO
30 g



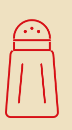
LECHUGA, ESPINACAS U OTRAS HOJAS VERDES
200 g



MOSTAZA DE DIJON



AOVE
5 ml



SAL



1 LIMÓN



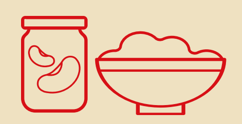
TOMATES CHERRY



ORÉGANO SECO

RECETA

PARA 2 PERSONAS



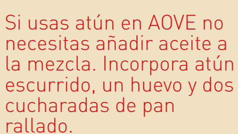
Escurre las alubias y aplástalas con un tenedor hasta formar una pasta.



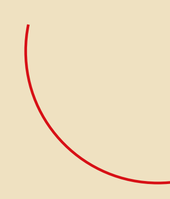


Aliña con una cucharada de mostaza de Dijon, otra de orégano seco, la ralladura de un limón y sal. Forma un puré.





Si usas atún en AOVE no necesitas añadir aceite a la mezcla. Incorpora atún escurrido, un huevo y dos cucharadas de pan rallado.

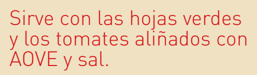




Con la masa resultante, forma las mini-burguer. En una sartén antiadherente con AOVE márcalas hasta que estén doradas.







Sirve con las hojas verdes y los tomates aliñados con AOVE y sal.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

Para elegir un buen atún en conserva busca que sea "al natural" o en AOVE. Elige el que tenga menor concentración de sal (se recomienda <1,25 %).

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Es peligroso el mercurio del atún?

Se recomienda que las mujeres embarazadas, lactantes y los menores de 10 años eviten consumir especies de contenido alto en mercurio como pez espada/emperador, tiburón (cazón), lucio y atún rojo. Esta recomendación no aplica al "atún de lata" al ser una especie de menor tamaño.

ALÉRGENOS

Alérgeno		Alérgeno		Alérgeno	
Gluten	A	Crustáceos		Huevos	A
F.cáscara		Apio		Mostaza	A
Pescado	A	Cacahuete		Soja	
Sésamo		Altramuces		Sulfitos	A
Leche		Moluscos			







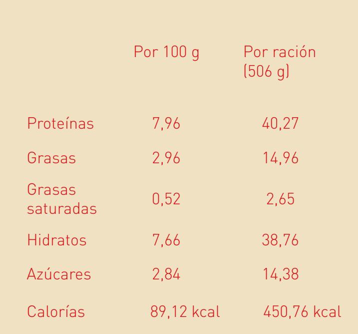






POKE DE POLLO AL ESTILO HARVARD





	Por 100 g	Por ración (506 g)
Proteínas	7,96	40,27
Grasas	2,96	14,96
Grasas saturadas	0,52	2,65
Hidratos	7,66	38,76
Azúcares	2,84	14,38
Calorías	89,12 kcal	450,76 kcal

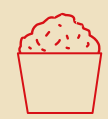


INGREDIENTES:



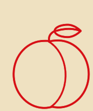
1/2 PECHUGA DE POLLO

300 g



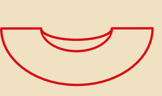
1 VASITO DE ARROZ INTEGRAL PRECOCIDO

125 g



1 MELOCOTÓN

150 g



1 TROZO DE MELÓN

100 g



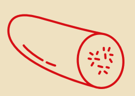
CANÓNIGOS

80 g




TOMATE CHERRY

100 g



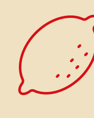
PEPINO

100 g



10 ANACARDOS

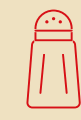
8 g



ZUMO DE LIMÓN



AOVE

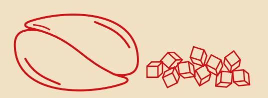


SAL

PLATOS COMPLETOS

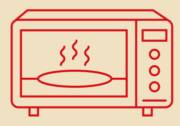
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Corta la pechuga en trozos de un solo bocado y saltea en una sartén antiadherente con AOVE y sal. Reserva.

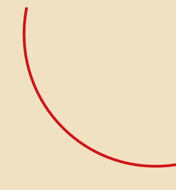


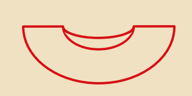


Cuece el arroz en el microondas siguiendo las indicaciones del fabricante. Reserva.



Pela y lamina el melocotón. Reserva.





Quita la piel del melón, corta en láminas y reserva.



Lamina el tomate y el pepino. Reserva.





Monta el poke, añade unos anacardos y aliña con AOVE, zumo de limón y sal.

APUNTES DE NUTRICIÓN

El famoso *Plato de Harvard* propone que la mitad de nuestra ingesta sean frutas y verduras, que un cuarto provenga cereales integrales y que el último cuarto esté formado por proteína saludable (pollo, pescado, huevos, legumbres...). La grasa de elección será el aceite de oliva virgen. Platos como este poke siguen (aproximadamente) el esquema.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Es cierto que la sandía o el melón se pueden contaminar con salmonella?

Sí. Es un riesgo dejar a temperatura ambiente la fruta cortada sin su cáscara -- que es su protección natural -- ya que puede convertirse en un caldo de cultivo estupendo para los microorganismos. La fruta precortada facilita y motiva su consumo, pero siempre debe estar refrigerada y bien tapada.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara: A	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche	Moluscos	

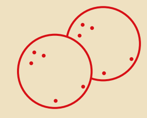
RAINBOW WRAP CON SALSA DE ANCHOAS





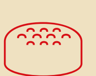
	Por 100 g	Por ración (338 g)
Proteínas	4,6	15,53
Grasas	5,15	17,41
Grasas saturadas	1,18	3,98
Hidratos	4,1	13,84
Azúcares	2,57	8,7
Calorías	81,15 kcal	274,17 kcal

INGREDIENTES:



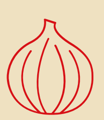
2 TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

75 g



QUESO FRESCO

60 g



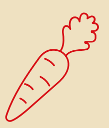
1/2 CEBOLLA MORADA

40 g



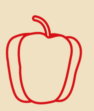
HOJAS DE ESPINACAS

150 g



1 ZANAHORIA

80 g



1/2 PIMIENTO ROJO

150 g

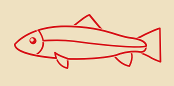


2 HUEVOS

120 g



2 CUCHARADAS DE AGUA

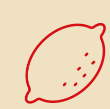


4 FILETES DE ANCHOA EN CONSERVA



1/2 DIENTE DE AJO

3 g



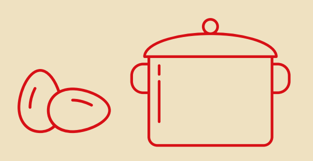
ZUMO DE LIMÓN



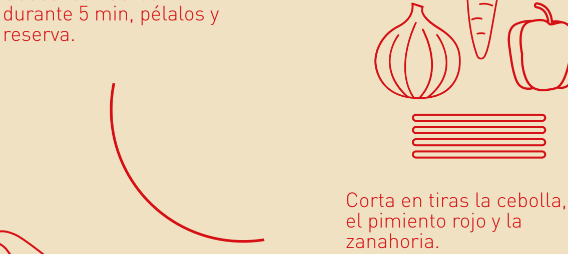
AOVE

RECETA

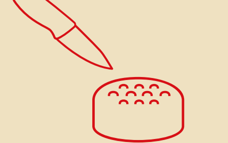
PARA 2 PERSONAS



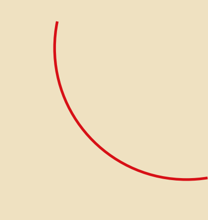
Cuece los huevos durante 5 min, pélalos y reserva.



Corta en tiras la cebolla, el pimiento rojo y la zanahoria.



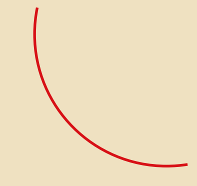
Corta el queso fresco en lámina.

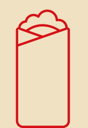


Para hacer la salsa, bate los huevos cocidos con el ajo, los filetes de anchoa escurridos, dos cucharadas de aceite y zumo de limón.



Calienta la tortilla, úntala con una cucharada de salsa y dispón encima las verduras, las hortalizas y el queso.







Enrolla y sirve con la salsa aparte en un recipiente.

TIP PARA RECETA ULTRARÁPIDA

Si no tienes tiempo para hacer la salsa puedes recurrir al hummus preparado del supermercado. Elige aquel que tenga al menos un 60 % de garbanzos.

EL TRUCO DEL CHEF

Para evitar que los huevos estallen al cocer hay que comenzar con el fuego bajo. Así se irán calentando a medida que aumente la temperatura del agua.

ALÉRGENOS

Gluten (A) · Crustáceos · Huevos (A)



F.cáscara · Apio · Mostaza







Pescado (A) · Cacahuete · Soja







Sésamo · Altramuces · Sulfitos







Leche (A) · Moluscos





MINI GREEN PIZZA

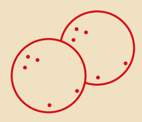




	Por 100 g	Por ración (221 g)
Proteínas	7,91	17,48
Grasas	15,91	35,16
Grasas saturadas	6,02	13,31
Hidratos	2,5	5,53
Azúcares	0,85	1,88
Calorías	184,83 kcal	408,48 kcal



INGREDIENTES:



2 PITAS INTEGRALES
180 g



BRÓCOLI
150 g



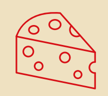
MOZZARELLA FRESCA
100 g



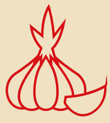
RÚCULA
100 g



NUECES PELADAS CRUDAS
25 g



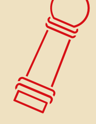
QUESO PARMESANO
30 g



1/2 AJO
3 g



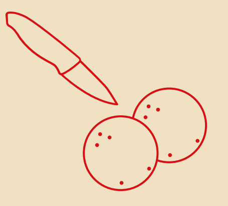
AOVE



PIMIENTA

RECETA

PARA 2 PERSONAS

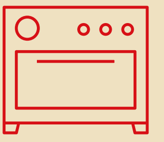


Corta las pitas transver-salmente y reserva.





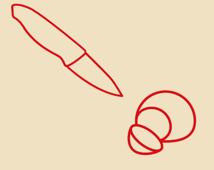
Lava el brócoli y córtalo en ramilletes pequeños y del mismo tamaño. Introdúcelo en un recipiente apto para cocinar en microondas, tapa y cocina durante 4 minutos a máxima potencia. Reserva.



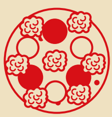
Precalienta el horno en modo grill.



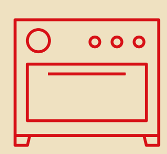
En el vaso de la batidora, coloca la rúcula, el ajo, el parmesano rallado, las nueces, dos cucharadas de aceite y una pizca de sal. Bate y reserva.

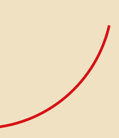


Corta la mozzarella en rodajas.



En cada media pita, coloca una rodaja de mozzarella, unos ramilletes de brócoli y cubre con el pesto de rúcula y nueces.





Mete en el horno, gratina 3 minutos o hasta que se funda el queso y sirve. También puedes gratinar al microondas si el tuyo dispone de esa función.

APUNTES DE NUTRICIÓN

Si hierves el brócoli en lugar de cocinarlo al vapor pueden perderse hasta el 60 % de sus compuestos antioxidantes en el caldo de cocción.

EL TRUCO DEL CHEF

En lugar de brócoli se pueden usar hojas de acelga cortadas en tiras de 2 cm. Se blanquean en agua hirviendo con un poquito de sal y después se escurren.

ALÉRGENOS

Alérgeno	Presente
Gluten	A
Crustáceos	
Huevos	
F.cáscara	A
Apio	
Mostaza	
Pescado	
Cacahuete	
Soja	
Sésamo	
Altramuces	
Sulfitos	
Leche	A
Moluscos	

LUBINA CON PATATAS Y CAMA DE VERDURAS

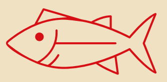


MENOS DE 2€ POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (425 g)
Proteínas	10,81	45,94
Grasas	3,27	13,90
Grasas saturadas	0,69	2,94
Hidratos	4,71	20
Azúcares	1,51	6,42
Calorías	91,51 kcal	388,86 kcal



INGREDIENTES:



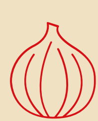
2 LOMOS DE LUBINA SIN PIEL NI ESPINAS

400 g



2 PATATAS MEDIANAS

200 g



1/2 CEBOLLA

50 g



1 TOMATE

80 g



PIMIENTOS DE COLORES

150 g

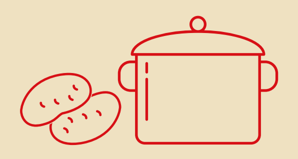


AOVE

10 ml

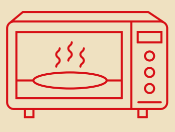
RECETA

PARA 2 PERSONAS



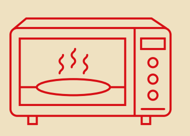
Lava la patata, pínchala con un tenedor y cuécela sin secar al microondas con la tapa durante 6 min a máxima potencia. Pínchala y, si no está cocida, ponla un minutos más y vuelve a compro-bar. Reserva.



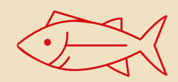


Corta la cebolla en aros y ponla en un recipiente apto para microondas con dos cucharadas de agua, sal y un chorrito de aceite. Tapa y cocina 5 minutos a máxima potencia.

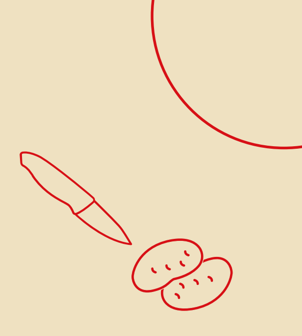




Corta el tomate en rodajas y los pimientos en tiras y añádelos a la cebolla. Cocina otros 5 minutos a máxima potencia.



Lava y seca el pescado. Colócalo sobre las verduras con un poco de sal y AOVE. Tapa y cocina 5 minutos a media potencia.





Mientras tanto, pela las patatas y córtalas en rodajas. Sírvelas como acompañamiento de la lubina.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los alimentos crudos como el pimiento o cebolla de esta receta pueden contener microorganismos patógenos por lo que hay que cocinarlos bien o lavarlos adecuadamente si se van a consumir crudos. Pero esto solo no es suficiente. Si existe falta de higiene, las bacterias se pueden diseminar por toda la cocina incluyendo manos, cuchillos, trapos y tablas de cortar.

EL MITO

¿Es peligroso cocinar al microondas?

Las radiaciones del microondas son no ionizantes, de baja frecuencia y no producen daño en el ADN. Estos aparatos disponen de un sistema de bloqueo y las ondas no salen al exterior (ni se quedan pululando en la comida). Tampoco hay ninguna evidencia de que el microondas destruya los nutrientes de los alimentos en mayor medida que otro tipo de método de cocción.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado A	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche	Moluscos	

ENSALADA DE FRUTOS ROJOS, SETAS Y CUSCÚS

MENOS DE 10MIN





	Por 100 g	Por ración (385 g)
Proteínas	4,30	16,54
Grasas	5,67	21,82
Grasas saturadas	2,22	8,53
Hidratos	8,12	31,27
Azúcares	2,79	10,75
Calorías	100,71 kcal	387,62 kcal



INGREDIENTES:



QUESO RULO DE CABRA
100 g



BROTES DE LECHUGA
150 g



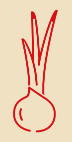
CUSCÚS INTEGRAL
50 g



SETAS OSTRA
200 g



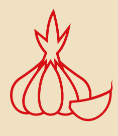
FRUTOS ROJOS
200 g



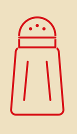
CEBOLLINO



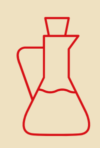
AOVE



1/2 DIENTE DE AJO
3 g



SAL



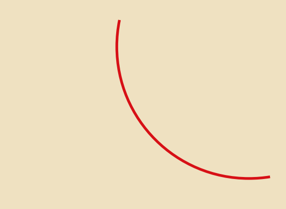
VINAGRE

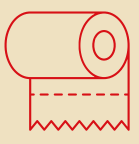
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Hidrata el cuscús según las indicaciones del fabricante (puede requerir aceite y sal).







Limpia las setas con un papel de cocina húmedo o utiliza un cepillo y lava bajo el grifo si ves que están muy sucias. No las sumerjas, porque absorberían agua y esto podría dificultar el salteado.





Corta las setas en tiras y saltea con medio diente de ajo picado, AOVE y sal.





Tuesta en la sartén las rodajas de queso de cabra por ambos lados.





Monta el plato con una base de ensalada y dispón encima el rulo de cabra y los frutos rojos. Aliña con AOVE y unas gotas de vinagre. Espolvorea con cebollino.

Acompaña con el cuscús hidratado.

AHORRA

Puedes abaratar la receta comprando frutos rojos congelados (frambuesas, moras, arándanos...).

APUNTES DE NUTRICIÓN

El cuscús es sémola de trigo y por tanto contiene gluten. Otros cereales que contienen gluten no aptos para celíacos son trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale (híbrido del trigo y cebada) y algunas variedades de avena.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
A		
F.cáscara	**Apio**	**Mostaza**
Pescado	**Cacahuete**	**Soja**
Sésamo	**Altramuces**	**Sulfitos**
		A
Leche	**Moluscos**	
 A		

ESPAGUETIS DEL ESTUDIANTE

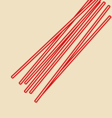


	Por 100 g	Por ración (309 g)
Proteínas	7,52	23,19
Grasas	6,32	19,5
Grasas saturadas	1,17	3,62
Hidratos	20,05	61,84
Azúcares	1,49	4,59
Calorías	167,16 kcal	515,62 kcal

MENOS DE **2€** POR RACIÓN



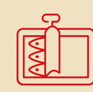
INGREDIENTES:



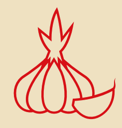
ESPAGUETIS INTEGRALES
160 g



1 LATA DE TOMATE NATURAL TRITURADO
290 g



1 LATA DE SARDINAS EN CONSERVA
88 g



2 DIENTES DE AJO
10 g



ACEITUNAS NEGRAS
25 g



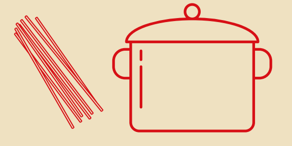
AOVE



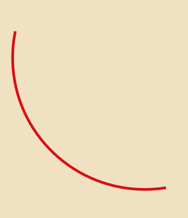
ORÉGANO SECO

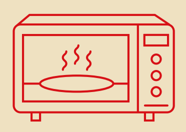
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante.





Mientras tanto, en un bol de cristal pon una cucharada de AOVE y los dos dientes de ajo partidos por la mitad. Calienta en el microondas un minuto a máxima potencia. Añade el contenido de la lata de tomate y un poco de orégano y cocina 10 minutos a máxima potencia.





Mezcla la pasta con la salsa de tomate y las sardinas escurridas y desmenuzadas. Añade unas aceitunas negras en rodajas y sirve el plato espolvoreando el orégano.

OPCIÓN VEGGIE

Puedes sustituir las sardinas por soja texturizada. La soja es una legumbre que contiene proteína completa y resulta muy interesante nutricionalmente como alternativa a la proteína de origen animal.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

Para que unos espaguetis integrales sean integrales *de verdad*, en la lista de ingredientes debe figurar como primer ingrediente "sémola integral de trigo".

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
A		A
F.cáscara	**Apio**	**Mostaza**
Pescado	**Cacahuete**	**Soja**
A		
Sésamo	**Altramuces**	**Sulfitos**
Leche	**Moluscos**	

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL MICROONDAS

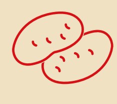




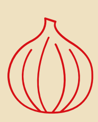
	Por 100 g	Por ración (257 g)
Proteínas	1,71	4,38
Grasas	4,51	11,58
Grasas saturadas	0,71	1,81
Hidratos	10,47	26,90
Azúcares	1,35	3,47
Calorías	89,31 kcal	229,34 kcal



INGREDIENTES:



2 PATATAS MEDIANAS
300 g



1/2 CEBOLLA
40 g



1 CALABACÍN PEQUEÑO
150 g



4 HUEVOS
300 g



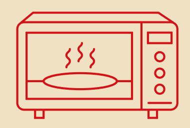
AOVE
22 ml



SAL

RECETA

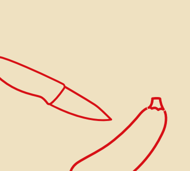
PARA 2 PERSONAS

Corta la cebolla en aros, ponla en un recipiente apto para microondas, añade media cucharada de AOVE, tapa y cocina 5 minutos a máxima potencia.




Mientras, corta la patata en láminas finas. Añade sobre la cebolla y cocina 6 minutos a máxima potencia.




Entretanto, corta el calabacín en rodajas de 0,5 cm, incorpóralo a la mezcla de patata y cebolla y cocina otros 4 minutos a máxima potencia.




Bate los huevos, añade sal, incorpora la cebolla, la patata y el calabacín y cuaja la tortilla en una sartén antiadherente con una cucharada de AOVE.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

El primer número del código que llevan impreso los huevos en la cáscara indica la forma de cría de las gallinas.

Número 3: Huevos de gallinas criadas en jaulas.

Número 2: Huevos de gallinas criadas en el suelo.

Número 1: Huevos de gallinas camperas.

Número 0: Huevos de producción ecológica.

HAZLO PREMIUM POR 1€ MÁS

Puedes enriquecer el plato —especialmente en fibra, vitaminas y antioxidantes acompañándolo de una ensalada de tomate con AOVE y pimentón—.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos A
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche	Moluscos	

PITAS CON HUEVO, ESPINACAS Y QUESO

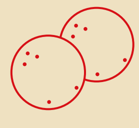




	Por 100 g	Por ración (178 g)
Proteínas	9,76	17,33
Grasas	13,23	23,48
Grasas saturadas	7,27	12,90
Hidratos	3,10	5,51
Azúcares	2,25	3,99
Calorías	170,51 kcal	302,68 kcal



INGREDIENTES:



2 PITAS INTEGRALES
180 g



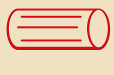
3 HUEVOS
180 g



ESPINACAS CRUDAS
150 g



4 Ó 5 TOMATES SECOS
15 g

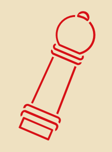


1 MINI RULO DE CABRA
180 g





AOVE



PIMIENTA

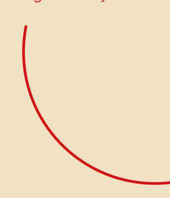
SAL

RECETA

PARA 2 PERSONAS



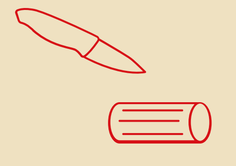
Hidrata los tomates durante al menos 15 minutos en agua muy caliente.



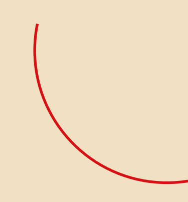


Lava y corta las espinacas en trozos pequeños.





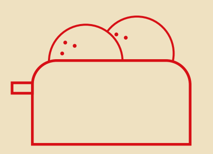
Prepara unos medallones de queso de cabra cortados en dos.





Bate los huevos y cuájalos en una sartén antiadherente con unas gotas de AOVE, sal y pimienta molida.





Calienta las pitas en el tostador siguiendo las indicaciones del fabricante y rellénalas con los huevos revueltos, las espinacas, el queso y los tomates, ya hidratados, picados en trozos pequeños.

EL TRUCO DEL CHEF

Los tomates secos son un gran recurso para alegrar los platos. Hidrátalos con antelación y consérvalos en un recipiente cerrado con AOVE, las hierbas que prefieras (albahaca, orégano, laurel...), un diente de ajo entero sin pelar y unas bolas de pimienta.

EL MITO

¿El teflón de las sartenes es peligroso?

En realidad el compuesto potencialmente cancerígeno es el PFOA, el pegamento que se ha utilizado durante años para fijar la capa de teflón a los utensilios de cocina. En la UE su uso está prohibido desde julio de 2020.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
A		A
F.cáscara	**Apio**	**Mostaza**
Pescado	**Cacahuete**	**Soja**
Sésamo	**Altramuces**	**Sulfitos**
Leche	**Moluscos**	
A		

ALCACHOFAS CON LANGOSTINOS





	Por 100 g	Por ración (301 g)
Proteínas	10,48	31,50
Grasas	2,37	7,11
Grasas saturadas	0,37	1,12
Hidratos	4,38	13,15
Azúcares	1,30	3,90
Calorías	80,77 kcal	242,59 kcal

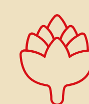


INGREDIENTES:



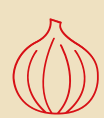
LANGOSTINOS CONGELADOS

250 g



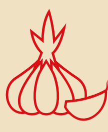
CORAZONES DE ALCACHOFA CONGELADOS

250 g



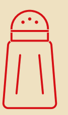
1 CEBOLLA

80 g



1 DIENTE DE AJO

8 g



SAL



AOVE

10 ml

PLATOS COMPLETOS

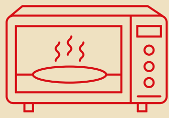
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Descongela previamente los langostinos, lávalos, pélalos y reserva. Con las cabezas y las pieles puedes preparar un caldo para usar en otras preparaciones.





Pon los corazones de alcachofa (sin descongelar ni lavar previamente), en un recipiente apto para microondas con un chorrito de AOVE y sal. Tapa y cocina 5 minutos a máxima potencia.



Sofríe la cebolla y el ajo picado en una sartén con dos cucharadas de AOVE.





Cuando la cebolla esté transparente, añade las alcachofas cocidas y los langostinos pelados. Saltea y sirve caliente.

SOSTENIBILIDAD

A pesar de que los vegetales congelados conservan los nutrientes y son una buena opción, siempre que sea posible se recomienda consumirlos frescos, de temporada. En el caso de la alcachofa, durante los meses de primavera y otoño.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Descongelar alimentos en la encimera no es buena idea, ya que así se permite el desarrollo rápido de bacterias. Según la AESAN, dos de los métodos más seguros para descongelar son:

En el estante inferior del frigorífico durante 24 horas.
En el microondas utilizando la opción "defrost" o "descongelar".

ALÉRGENOS

Alérgeno	Presente
Gluten	
Crustáceos	A
Huevos	
F.cáscara	
Apio	
Mostaza	
Pescado	
Cacahuete	
Soja	
Sésamo	
Altramuces	
Sulfitos	
Leche	
Moluscos	

LENTEJAS CON ARROZ Y CÚRCUMA

MENOS DE 15 MIN



	Por 100 g	Por ración (420 g)
Proteínas	5,87	24,67
Grasas	4,34	18,24
Grasas saturadas	0,73	3,07
Hidratos	19,65	82,54
Azúcares	2,44	10,26
Calorías	141,14 kcal	593 kcal



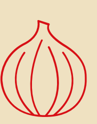


INGREDIENTES:



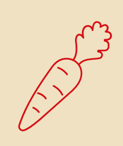
1 BOTE DE LENTEJAS COCIDAS

400 g



1 CEBOLLA

80 g



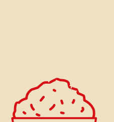
1 ZANAHORIA

100 g



1 TOMATE MADURO

80 g

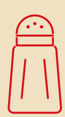


1 VASITO DE ARROZ INTEGRAL PRECOCIDO

125 g



AOVE



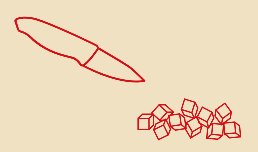
SAL



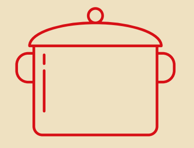
CÚRCUMA

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Pica en daditos la cebolla y el tomate. Lava, pela y ralla la zanahoria.



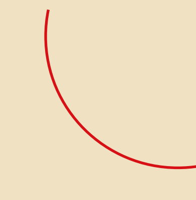
En una cazuela con dos cucharadas de AOVE y sofríe la cebolla. Cuando esté transparente, añade la zanahoria y el tomate.

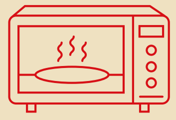


Cuando el tomate adquiera un tono naranja, añade las lentejas escurridas y enjuagadas. Cubre con agua y deja hervir 5 minutos.



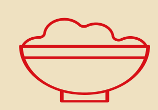
Añade una cucharada de cúrcuma y tritura con una batidora o robot. Añade más agua si la crema está demasiado espesa.





Cocina el arroz en el microondas según las instrucciones del fabricante.





Sirve la crema en cuencos con dos o tres cucharadas de arroz cocido y espolvorea con cúrcuma.



APUNTES DE NUTRICIÓN

Aunque las lentejas con arroz son una combinación estupenda, no es necesario consumir cereales y legumbres en la misma comida para sintetizar la proteína completa. También podemos obtener este beneficio si consumimos cereales y legumbres en distintos momentos a lo largo del día.

EL MITO

¿La cúrcuma cura muchas enfermedades?

Aunque algunos estudios sobre las propiedades de la cúrcuma y la curcumina (antiinflamatoria, antioxidante...) son prometedores, no se han llegado a conclusiones claras sobre si estas sustancias tienen beneficios concretos para la salud.

ALÉRGENOS

Gluten ○ Crustáceos ○ Huevos ○
F.cáscara ○ Apio ○ Mostaza ○
Pescado ○ Cacahuete ○ Soja ○
Sésamo ○ Altramuces ○ Sulfitos ○
Leche ○ Moluscos ○

GARBANZOS CON PISTO Y RAS EL HANOUT

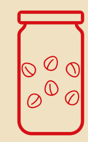




	Por 100 g	Por ración (412 g)
Proteínas	4,53	18,68
Grasas	1,50	6,19
Grasas saturadas	0,22	0,92
Hidratos	10,16	41,88
Azúcares	1,55	6,38
Calorías	72,26 kcal	297,95 kcal



INGREDIENTES:



1 BOTE DE GARBANZOS COCIDOS

400 g escurridos



1 BOTE DE PISTO EN CONSERVA

400 g



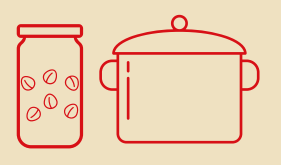
1 CUCHARADA DE RAS EL HANOUT



HOJAS DE CILANTRO O HIERBABUENA

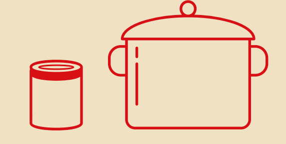
RECETA

PARA 2 PERSONAS



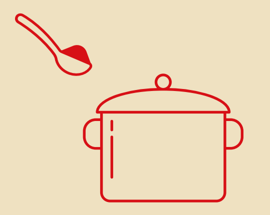
Escurre los garbanzos, enjuaga y ponlos en una cazuela cubiertos de agua. Enciende el fuego.



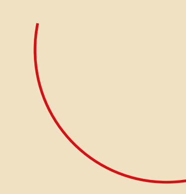


Añade el pisto y cuece unos minutos desde que empiece a hervir.





Pon más agua si te gusta más caldoso, incorpora una cucharada de ras el hanout y deja que vuelva a hervir.





Retira del fuego, prueba y añade más especias si te gusta más especiado.





Sirve caliente espolvoreado con cilantro o hierbabuena.

AHORRA

Para cocer las legumbres en casa se recomienda ponerlas a remojo en agua unas 10-12 horas previamente con el fin de eliminar los posibles antinutrientes. Esto permite, además, reducir en un 50 % el tiempo de cocción.

HAZLO PREMIUM POR 1€ MÁS

RECETA: Casca el huevo en un recipiente con cuidado para que no queden restos de cáscara. Pon agua a calentar con un chorro de vinagre y cuando esté a punto de hervir haz un pequeño remolino con una chuchara. Vierte con cuidado el huevo en el centro del remolino y deja 4 minutos sin que el agua hierva en ningún momento. Saca con una espumadera y colócalo en el plato.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche	Moluscos	

ESCALIVADA CON ALMA DE GERMINADOS Y BACALAO

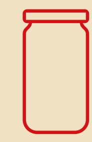




	Por 100 g	Por ración (320 g)
Proteínas	19,27	61,67
Grasas	3,92	12,54
Grasas saturadas	0,64	2,04
Hidratos	2,84	9,08
Azúcares	2,29	7,33
Calorías	123,72 kcal	395,86 kcal



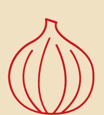
INGREDIENTES:



1 BOTE DE ESCALIVADA EN CONSERVA
300 g



BACALAO DESALADO Y DESMIGADO
250 g



1 CEBOLLA MORADA
80 g



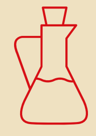
2 HUEVOS
150 g



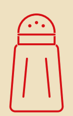
GERMINADOS
15 g



AOVE



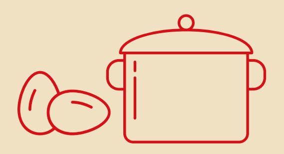
VINAGRE



SAL

RECETA

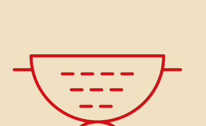
PARA 2 PERSONAS



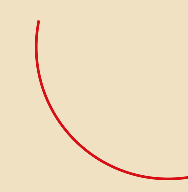
Cuece los huevos durante 10 minutos, deja que enfríen y ralla con un rallador.

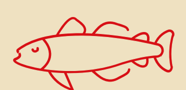


Corta la cebolleta.



Escurre las verduras y móntalas en un plato hondo.





Escurre las migas de bacalao y colócalas sobre las verduras.



Reparte la cebolleta sobre el bacalao, añade el huevo rallado y remata con los germinados.







Aliña con AOVE, vinagre y sal.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Se recomienda que las personas de riesgo (embarazadas, personas de edad avanzada, inmunodeprimidos, etc.) no consuman ningún tipo de germinado crudo o poco cocido.

APUNTES DE NUTRICIÓN

La OMS recomienda un consumo mínimo de 400 gramos al día de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular y distintos tipos de cáncer. Platos como la escalivada son interesantes para alcanzar esta recomendación.

ALÉRGENOS

Gluten

Crustáceos

Huevos


F.cáscara


Apio

Mostaza


Pescado


Cacahuete

Soja


Sésamo


Altramuces

Sulfitos


Leche


Moluscos

COPAZO DE ENSALADILLA

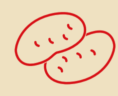




	Por 100 g	Por ración (247 g)
Proteínas	4,15	10,26
Grasas	4,19	10,36
Grasas saturadas	0,65	1,60
Hidratos	11,44	28,25
Azúcares	1,72	4,25
Calorías	100,07 kcal	247,28 kcal



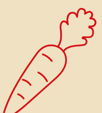
INGREDIENTES:



2 PATATAS MEDIANAS
300 g




2 HUEVOS
100 g



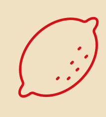
1 ZANAHORIA
100 g



1 LATA DE ATÚN AL NATURAL
185 g



AOVE
20 ml



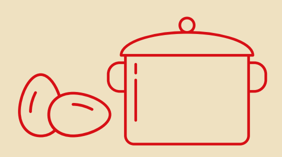
ZUMO DE LIMÓN



SAL

RECETA

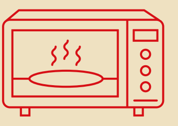
PARA 2 PERSONAS



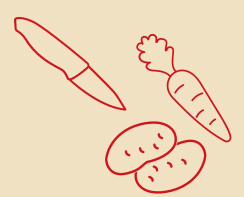
Cuece los huevos durante 10 minutos. Lava las patatas, sécalas parcialmente, pínchalas varias veces con un tenedor y ponlas en un recipiente apto para microondas, con un poco de agua. Tapa y cuece 10 minutos a máxima potencia. Deja enfriar.







Lava las zanahorias, córtalas en rodajas y ponlas en un recipiente apto para microondas con agua y sal. Cuece cinco minutos a máxima potencia. Deja enfriar.



Pela las patatas y corta en dados. Corta en dados las rodajas de zanahoria y mezcla todo con el atún escurrido.





Pela los huevos duros, añade el AOVE, zumo de limón al gusto y sal. Bate con una batidora o robot hasta formar una salsa cremosa y mezcla con la preparación anterior.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Se deben lavar los huevos?

Los huevos son porosos y si los lavamos corremos el riesgo de arrastrar hacia el interior la suciedad. Si se lavan debe hacerse justo antes del cocinado.

EL MITO

¿Solo se pueden comer tres huevos a la semana?

Este mito surgió en 1973 cuando la American Heart Association recomendó limitar la ingesta de huevos a tres por semana. Estudios posteriores han demostrado que el colesterol de la dieta no es el responsable último del colesterol sanguíneo.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos: A
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado: A	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche	Moluscos	

TORTILLA DE SETAS Y ESPINACAS





	Por 100 g	Por ración (271 g)
Proteínas	2,66	7,22
Grasas	5,94	16,09
Grasas saturadas	0,90	2,45
Hidratos	3,42	9,26
Azúcares	1,34	3,62
Calorías	77,78 kcal	210,73 kcal



INGREDIENTES:



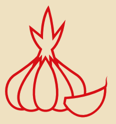
ESPINACAS CONGELADAS
250 g



SETAS DE TEMPORADA
250 g



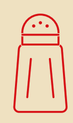
4 HUEVOS
300 g



1 DIENTE DE AJO
8 g



AOVE



SAL

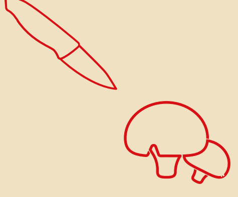
RECETA

PARA 2 PERSONAS



En una sartén caliente saltea las espinacas congeladas con AOVE siguiendo las indicaciones de tiempo dadas por el fabricante.





Mientras, trocea las setas y saltéalas con un diente de ajo laminado y AOVE en otra sartén hasta que pierdan el agua.



Bate los huevos con un poco de sal, añade las espinacas y las setas y cuaja la tortilla en una sartén antiadherente.

NOTA:

Para que la textura de la tortilla quede más cremosa puedes añadir de manera opcional queso tipo emmental, gruyer o manchego tierno.

AHORRA

La tortilla es una de las preparaciones culinarias más sencillas y económicas. Además, admite infinitas combinaciones con vegetales, conservas, quesos... para aprovechar los alimentos que tengas en casa y evitar el desperdicio alimentario.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

En la web de la AESAN puedes encontrar material informativo para los aficionados a la recolección de setas silvestres sobre la necesidad de identificarlas correctamente. También se incluyen consejos para su recogida, preparación y consumo.

ALÉRGENOS

Gluten ○ Crustáceos ○ Huevos **A**

F.cáscara ○ Apio ○ Mostaza ○

Pescado ○ Cacahuete ○ Soja ○

Sésamo ○ Altramuces ○ Sulfitos ○

Leche ○ Moluscos ○

OLLETA DE ARROZ INTEGRAL

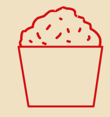
MENOS DE 15MIN

MENOS DE 2€ POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (332 g)
Proteínas	3,16	10,50
Grasas	6,62	22
Grasas saturadas	1,01	3,36
Hidratos	13,91	46,20
Azúcares	1,21	4,01
Calorías	127,86 kcal	424,80 kcal



INGREDIENTES:



1/2 VASO DE ARROZ INTEGRAL PRECOCIDO

60 g



ACELGAS

40 g



ALUBIAS BLANCAS COCIDAS

60 g



JUDÍAS VERDES

100 g



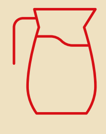
NABO

100 g



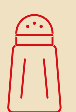
1 PATATA

80 g

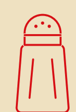


AGUA

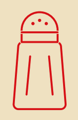
500 ml



AZAFRÁN



COMINO



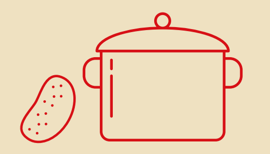
SAL



AOVE

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Corta la patata en trozos y ponla a cocer en una olla con agua, sal, comino y azafrán.

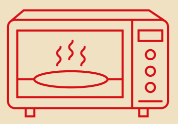




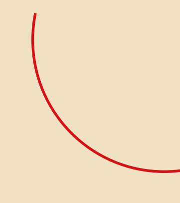
Trocea las acelgas, los nabos y las judías verdes y añádelas a la olla cuando comience a hervir.







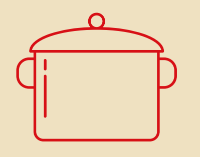
Cuece el vaso de arroz en el microondas y añade la mitad a la olla.





Añade dos o tres cucharadas de alubias blancas cocidas.







Deja cocer la olla 15 minutos.





Apaga el fuego y añade AOVE. Sirve caliente.

SOSTENIBILIDAD

Apagando la placa o el horno dos minutos antes del tiempo marcado puedes aprovechar el calor residual y fomentar el ahorro energético.

EL TRUCO DEL CHEF

El azafrán de La Mancha ya viene tostado. Puedes usarlo de dos maneras:

1. Tritura las hebras en un mortero y añade directamente a guisos, legumbres, tortillas, sofritos...

2. Infusiona las hebras trituradas en líquido caliente y añade a arroces y similares.

ALÉRGENOS

Gluten ○ Crustáceos ○ Huevos ○

F.cáscara ○ Apio ○ Mostaza ○

Pescado ○ Cacahuete ○ Soja ○

Sésamo ○ Altramuces ○ Sulfitos ○

Leche ○ Moluscos ○

RAMEN CASERO

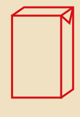




	Por 100 g	Por ración (655 g)
Proteínas	2,81	18,42
Grasas	1,97	12,87
Grasas saturadas	0,47	3,11
Hidratos	4,64	30,41
Azúcares	0,83	5,45
Calorías	47,53 kcal	311,15 kcal



INGREDIENTES:



CALDO VEGETAL
1 l



FIDEOS DE ARROZ INTEGRALES
50 g



2 HUEVOS
150 g



ZANAHORIA RALLADA
80 g



BROTES DE SOJA
40 g



TALLOS VERDES DE CEBOLLETA
20 g



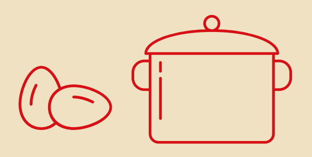
SEMILLAS DE SÉSAMO
10 g



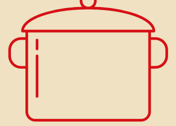
1 LÁMINA DE ALGA NORI

RECETA

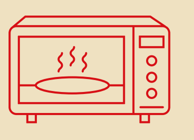
PARA 2 PERSONAS



Cuece los huevos durante 6 minutos, retira del fuego y ponlos en agua fría para cortar la cocción.

Cuece los fideos según las indicaciones del fabricante. Escúrrelos y reserva en un bol.



Calienta el caldo en el microondas y vierte sobre los fideos.



Corta el tallo de la cebolleta en aros finos.



Añade el topping de zanahoria rallada, los brotes de soja, el tallo de la cebolleta y el huevo cocido cortado en dos.



Decora con alga nori y sésamo molido y sirve caliente.

APUNTES DE NUTRICIÓN

Se aconseja un consumo moderado de algas con alto contenido en yodo en la población adulta y ocasional en niños pequeños y embarazadas para evitar posibles efectos negativos sobre la función tiroidea.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

El glutamato monosódico (E-621) está presente en muchas versiones industriales de esta sopa tradicional japonesa. Se trata de un potenciador del sabor que no es tóxico en las concentraciones admitidas pero que puede modificar nuestra conducta alimentaria favoreciendo que comamos más.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
A		A 
F.cáscara	**Apio**	**Mostaza**
		
Pescado	**Cacahuete**	**Soja**
		A 
Sésamo	**Altramuces**	**Sulfitos**
A		
Leche	**Moluscos**	
		

PLATOS COMPLETOS

HELADO CASERO DE YOGUR, CHOCOLATE Y PLÁTANO





	Por 100 g	Por ración (108 g)
Proteínas	3,10	3,34
Grasas	3,79	4,07
Grasas saturadas	2,48	2,66
Hidratos	16,65	17,90
Azúcares	5,28	5,67
Calorías	113,11 kcal	121,59 kcal

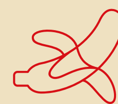


POSTRES

INGREDIENTES:



1 YOGUR NATURAL
125 g



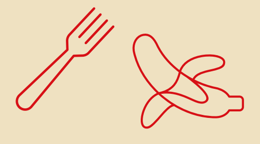
1 PLÁTANO SIN PIEL
80 g



1 CUCHARADA DE CACAO PURO
15 g



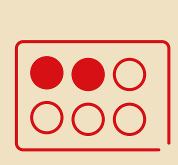
PARA 2 PERSONAS



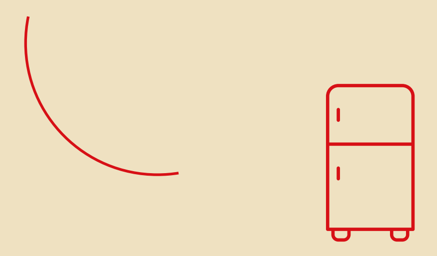
Machaca el plátano con un tenedor.



Mezcla con el yogur y el cacao.



Coloca la mezcla en moldes. Puedes usar moldes para magdalenas de papel o silicona.



Pincha las paletas... ¡y al congelador!.

EL TRUCO DEL CHEF

Para que la textura del helado sea más cremosa lo ideal es tener la fruta previamente congelada (en este caso el plátano) y batirla en batidora junto con el yogur y el cacao justo antes de servir.

MÁS IDEAS PARA COMBINARLO

Puedes sustituir el plátano por otras frutas como fresas, frutos rojos, melocotón o mango y cambiar el cacao por canela o vainilla.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche (A)	Moluscos	

BATIDO DE PLÁTANO Y ARÁNDANOS CON AVENA





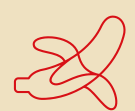
	Por 100 g	Por ración (226 g)
Proteínas	3,88	8,77
Grasas	3,01	6,80
Grasas saturadas	1,50	3,39
Hidratos	15,08	34,08
Azúcares	4,43	10,01
Calorías	102,93 kcal	232,60 kcal





ARÁNDANOS

100 g

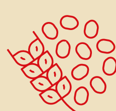


1/2 PLÁTANO

40 g

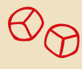


CANELA O NUEZ MOSCADA



AVENA MOLIDA

60 g



HIELO PICADO



1 TAZA DE LECHE O BEBIDA VEGETAL

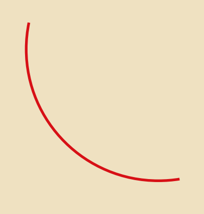
250 ml

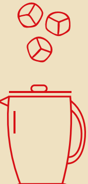
RECETA

PARA 2 PERSONAS



En el vaso de la batidora pon los arándanos, el medio plátano, la avena, la leche o bebida vegetal y bate.





Añade hielo picado al gusto y espolvorea con canela molida o nuez moscada.

APUNTES DE NUTRICIÓN

Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la ingesta diaria de 3 g de betaglucano de avena reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

Las personas con celiaquía solo deben consumir avena certificada bajo el Sistema de Licencia Europeo (ELS o Marca Registrada Espiga Barrada) que se representa así en los envases:



ALÉRGENOS

Gluten: A	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche: A	Moluscos	

PUDDING DE CHÍA CON MANGO

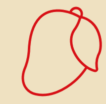




	Por 100 g	Por ración (188 g)
Proteínas	2,30	8,61
Grasas	11,86	44,47
Grasas saturadas	9,02	33,38
Hidratos	8,05	30,18
Azúcares	6,28	23,55
Calorías	148,14 kcal	277,76 kcal



INGREDIENTES:



1/2 MANGO DURO

300 g



SEMILLAS DE CHÍA

50 g



LECHE DE COCO

400 ml

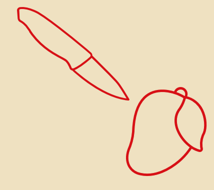
RECETA

PARA 2 PERSONAS



Mezcla la chía con la leche de coco y deja que se hidrate siguiendo las indicaciones del fabricante. Si tienes tiempo, pon a hidratar la noche anterior o a mediodía si vas a consumirla por la noche.





Pela el mango, retira la semilla y córtalo en trozos pequeños. Reserva un cuarto de la pieza y córtala en daditos uniformes.



Tritura la parte que no has reservado con una batidora o robot.





Monta el vaso alternando capas de puré de mango y de chía con coco. Decora con los daditos de mango reservados.

SOSTENIBILIDAD

Debemos potenciar el consumo de frutas y verduras de proximidad. En España el mango se cultiva especialmente en la comarca malagueña de la Axarquía y en la costa granadina.

APUNTES DE NUTRICIÓN

Las personas intolerantes a la lactosa tienen varias opciones para sustituir los lácteos. Entre ellas, los lácteos sin lactosa o las bebidas y los yogures de origen vegetal, como es en este caso la leche de coco.

ALÉRGENOS

Gluten ○	Crustáceos ○	Huevos ○
F.cáscara ○	Apio ○	Mostaza ○
Pescado ○	Cacahuete ○	Soja ○
Sésamo ○	Altramuces ○	Sulfitos ○
Leche ○	Moluscos ○	

PIÑA A LA PLANCHA CON CARDAMOMO

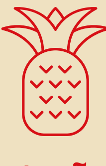




	Por 100 g	Por ración (260 g)
Proteínas	0,25	0,65
Grasas	0,14	0,36
Grasas saturadas	0	0,01
Hidratos	12,10	31,46
Azúcares	10,17	26,43
Calorías	50,66 kcal	131,68 kcal



INGREDIENTES:

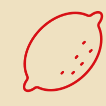


1/2 PIÑA NATURAL

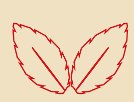
500 g



1 VAINA DE CARDAMOMO VERDE



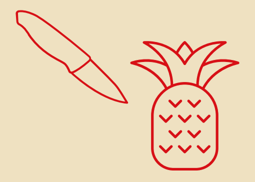
PIEL DE LIMA O LIMÓN



HOJAS DE HIERBABUENA

RECETA

PARA 2 PERSONAS



Pela la piña, retira el centro, corta la mitad en dos y forma cuñas.



Asa las cuñas en una sartén antiadherente hasta que estén doradas.





Muele la vaina de cardamomo en un mortero.





Sirve la piña espolvoreada con el cardamomo, ralladura de lima o limón y unas hojas de hierbabuena.

AHORRA

Es muy fácil cultivar aromáticas (perejil, cilantro, hierbabuena, etc.) en pequeñas macetas o jardineras en la terraza, balcón o alféizar de la ventana. Cómpralas en un vivero, trasplanta y déjalas crecer. No requieren cuidados aparte del riego (salvo enfermedades) y las tendrás siempre disponibles para tus preparaciones, ahorrando tiempo y dinero.

APUNTES DE NUTRICIÓN

Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total y reducirla aún más hasta menos del 5 % para obtener beneficios adicionales.

ALÉRGENOS

Gluten	Crustáceos	Huevos
F.cáscara	Apio	Mostaza
Pescado	Cacahuete	Soja
Sésamo	Altramuces	Sulfitos
Leche	Moluscos	

GAJOS DE NARANJA CON MENTA Y CHOCOLATE

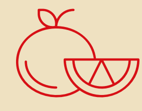


MENOS DE 2€ POR RACIÓN

	Por 100 g	Por ración (203 g)
Proteínas	3,02	6,13
Grasas	10,11	20,53
Grasas saturadas	6,41	13,01
Hidratos	13,40	27,20
Azúcares	12,34	25,06
Calorías	156,67 kcal	318,09 kcal

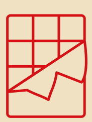


INGREDIENTES:



2 NARANJAS

300 g



CHOCOLATE NEGRO (85 % - 90 % CACAO) PARA FUNDIR

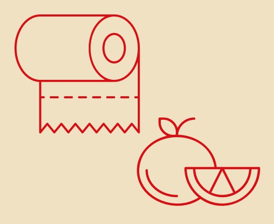
100 g



HOJAS DE MENTA

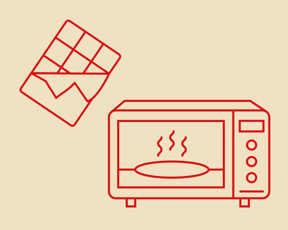
RECETA

PARA 2 PERSONAS

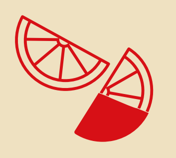


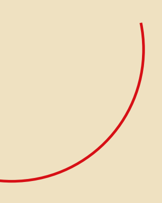
Pela las naranjas, separa los gajos y sécalos con papel de cocina.



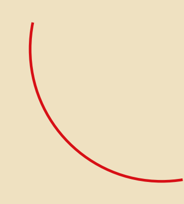


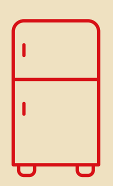
Funde el chocolate en el microondas siguiendo las indicaciones del fabricante.





Sumerge cada gajo hasta la mitad en el chocolate fundido y colócalos en un plato separados unos de otros para que se enfríen al menos 5 min.





Déjalos 10 min más en la nevera y sirve acompañados con hojas de menta.

APUNTES DE NUTRICIÓN

La OMS considera azúcares libres a los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos pero ¡atención! también a los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los concentrados de zumos de frutas.

APRENDE A LEER ETIQUETAS

Bajo la denominación popular "chocolate negro" puedes encontrar muchos tipos de chocolate. Busca en la lista de ingredientes que el porcentaje de cacao sea 85 % o superior.

ALÉRGENOS

Gluten ○ Crustáceos ○ Huevos ○
F.cáscara ○ Apio ○ Mostaza ○
Pescado ○ Cacahuete ○ Soja ○
Sésamo ○ Altramuces ○ Sulfitos ○
Leche ○ Moluscos ○



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CONSUMO





